

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第59号
2019. 9. 15

(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町榎津 739-1 城島保健福祉センター

TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148

メール info-joujima@shinko-sports.com HP http://ssk-joujima.com

秋の食材を使った体にやさしい料理教室

マクロビ料理で体や腸を 元気にしよう!

対象: 18歳以上
(高校生を除く)

定員: 16名(先着順)

参加費: 1,760円(税込)

持参物: エプロン・タオル
三角巾(バンダナ)

募集期間: 9/22(日)から定員になり次第終了

開催日

10/17(木)
10:00~13:00

★メニュー★

- キビとさつまいものクリームコロッケ
- 蓮根とリンゴのサラダ
- 焼きネギのとろろがけ
- きのこのサンラータン など

※メニューは変更になる場合があります



キッズチャレンジ教室

ハロウィンにお菓子づくり!

対象: 年長~小学生
定員: 20名(先着順)

参加費: 880円(税込)

持参物: エプロン・タオル
三角巾(バンダナ)

募集期間: 9/22(日)から

定員になり次第終了

開催日

10/26(土)
10:00~12:00

★★★メニュー★★★

スイートポテト

キャラメルポップコーン



フラダンス教室

はじめてのフラダンス教室

金曜日開催 13:00~14:00

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 20名(先着順)

参加費: 5,500円(税込)

日程: 10/11(金)から開催
(全10回)

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了

初心者の方
大歓迎!



パン作り教室

開催日 10/10(木) 10:30~12:30

対象: 18歳以上
(高校生を除く)

定員: 16名(先着順)

参加費: 1,200円(税込)

持参物: エプロン・タオル
三角巾(バンダナ)

募集期間: 9/22(日)から

定員になり次第終了

★メニュー★

- サーモンフライ
バーガー
- お芋パン
- コンソメスープ



姿勢分析測定

筋肉の緊張による骨格の
歪みを3D測定します!

開催日 10/6(日)
10:00~16:40

対象: 18歳以上(高校生可)

参加費: 1,500円(先着順)

定員: 18名

9/22(日)より申込み開始

定員になり次第終了



子ども英会話教室

対象: ①年長~3年生
②4年生~6年生

定員: 各10名(先着順)

時間: ①17:00~17:50
②18:00~18:50

参加費: 4,600円(税込)/月謝制

持参物: 筆記用具

募集期間: 随時募集中!

幼少時期より英語にふれる機会を
増やし、英語が楽しい・分かる・好きに
なれるようになりませんか!

毎週水曜日
月4回開催
(開催カレンダーによる)

随時見学可能です!

お気軽に
お問合せ下さい



(ロエーナ先生)

ワンコインレッスン開催!

ボクサ DE シェイプ

開催日

9/23(月・祝) 10/14(月・祝)
15:30~16:30

ZUMBA

開催日

10/20(日)
16:00~17:00

対象: 18歳以上
(高校生を除く)

定員: 各40名(先着順)

参加費: 500円(税込)

持参物: 室内用シューズ・タオル・飲み物

募集期間: 9/22(日)から定員になり次第終了



毎週月曜日は休館日となっております。(月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日となります。)

休館日のお知らせ 9月17日・24日 10月7日・15日

※2019年9月14日(土)~9月17日(火)はプール清掃の為、臨時休館日とさせていただきます。

2019年10月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。(プール教室はプール使用料が必要です。)

◇参加者対象は高校生以上となります。また、事前申し込みの必要はありません。(中学生以下の方は入室できません)

◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。

◇メニュー及び時間は都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5		
◇プール教室◇ 10:00、15:00、20:00 (注)火曜日 20:00 フロア教室となります		10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中筋力アップ		
		11:10~ 体幹バランス	11:10~ イスエクササイズ	11:10~ ●ポディーシェイプ	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ザ・腹筋		
		14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ からだスッキリ体操	14:10~ 体幹バランス	14:10~ ●ザ・筋トレ		
		◇フロア教室◇ 11:10、14:10、19:10、20:00 (注)火曜日 20:00 火曜日のみ		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中部分やせ
		19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ 姿勢改善体操		
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中部分やせ	20:00~ 水中サーキット		
6	7	8	9	10	11	12		
10:00~ アクアフィット	休館日	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中部分やせ		
11:10~ ●ザ・筋トレ		11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ 体幹バランス	11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ ボールエクササイズ		
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ボールエクササイズ	14:10~ かんたんイス体操	14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●ポディーシェイプ		
15:00~ 水中ハードウォーク		15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中関節痛予防体操		
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●ポディーシェイプ	19:10~ イスエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ヒップエクササイズ		
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアストレッチ		
13	14	15	16	17	18	19		
10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア	10:00~ アクアフィット		
11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●ポディーシェイプ		教室はありません	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ●ザ・筋トレ		
14:10~ 体幹バランス	14:10~ からだスッキリ体操		教室はありません	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ タオルエクササイズ	14:10~ 姿勢改善体操		
15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中サーキット		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ウォーキング		
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ 体幹バランス	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ ●ポディーシェイプ	19:10~ ボールエクササイズ		
			20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ 水中筋力アップ		
20	21	22	23	24	25	26		
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ウォーキング		
11:10~ 体幹バランス		11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ ボールエクササイズ	11:10~ ●ポディーシェイプ		
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ボールエクササイズ	14:10~ 体幹バランス	14:10~ イスエクササイズ	14:10~ ザ・腹筋		
15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ アクアストレッチ		
17:00閉館		17:00閉館	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ リフレッシュストレッチ		
			20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中部分やせ		
27	28	29	30	31				
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中筋力アップ				
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ 体幹バランス	11:10~ ザ・腹筋				
14:10~ ●ザ・筋トレ		14:10~ からだスッキリ体操	14:10~ タオルエクササイズ	14:10~ ボールエクササイズ				
15:00~ 水中サーキット		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中シェイプアップ				
17:00閉館		17:00閉館	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ●ポディーシェイプ			
			20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ハードウォーク			