

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第9号

2015. 11. 15

(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町栲津 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

## ZUNBA イベント参加者募集!!

★ 冬でもみんなでたのしくZUNBA ★



ZUNBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。

開催日：12月27日(日) 15:30~16:30

定員：40名(先着順)

対象：18歳以上(高校生除く)

受講料：500円(税込)

持参物：室内用シューズ・タオル・飲み物

募集期間：12/8(火)から定員になり次第終了

申込方法：電話・FAXもしくは事務所窓口

## 子ども料理教室生徒募集!!

★自分でピザをつくってみよう!!★



開始時間

1回目：10:00 [8名]

2回目：11:00 [8名]

3回目：12:00 [8名]

4回目：13:00 [6名]

開催日：12月6日(日) 10:00~14:00

1回1時間程度【全4回】

定員：30名(先着順) 各回8名(4回目のみ6名)

対象：4歳~小学生(保護者同伴可)

受講料：800円(材料費込み)

持参物：エプロン・タオル・三角巾(ハンダナ)

募集期間：11/23(月)から定員になり次第終了

申込方法：電話・FAXもしくは事務所窓口

## 子ども運動教室募集コーナー!!

### 冬の子ども運動教室生徒大募集!!

寒さに負けない丈夫なからだを作るために

冬でも元気いっぱいからだを動かそう♪



### 「キッズ運動教室」

冬でも元気いっぱいからだを動かそう!!

火曜日開催

17:30~18:30

定員：25名(抽選)

対象：年長~小学生

受講料：4,000円(税込)

持参物：室内用シューズ・タオル・飲み物

日程：1/19~3/29(全10回)

申込方法：電話・FAXもしくは事務所窓口

募集期間：12/15締め切り



### 「親子運動教室」



水曜日開催

10:00~11:00

親子で楽しくからだを動かそう!!

対象：就園前の幼児と保護者

定員：25組(抽選) 受講料：無料

日程：1/13~3/23(全6回)

申込方法：電話・FAXもしくは事務所窓口

募集期間：12/15締め切り

### 「小学生運動教室」

水曜日開催

17:30~18:30



お友達と一緒に楽しく運動しよう!!

対象：小学生

定員：25名(抽選) 受講料：無料

日程：1/13~3/16(全10回)

申込方法：電話・FAXもしくは事務所窓口

募集期間：12/15締め切り

平成27年12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。)

◇事前申し込みの必要はありません。

◇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	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
		10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分痩せ	
		教室はありません	11:10~ 椅子体操	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ ●シェイプアップ	
		教室はありません	14:10~ 膝・腰痛予防体操	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ リフレッシュストレッチ	
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中シェイプアップ	
		19:10~ ●シェイプアップ	●リズムウォーキング	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ 膝・腰痛予防体操	教室はありません	
		20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中関節痛予防体操	
6	7	8	9	10	11	12	
10:00~ 水中部分痩せ	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ アクアフィット	10:00~ アクアピクス	
教室はありません		11:10~ ザ・腹筋	●リズムウォーキング	11:10~ 体幹トレーニング	11:10~ リフレッシュストレッチ	教室はありません	
教室はありません		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ タオルでシェイプ	●ボールエクササイズ	●シェイプアップ	教室はありません	
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ジョギング	
17:00閉館		19:10~ ●かんだんエアロ	●筋力アップ	椅子体操	●筋力アップ	●ボールエクササイズ	
		20:00~ 体幹トレーニング	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中関節痛予防体操	
13	14	15	16	17	18	19	
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング	
11:10~ ザ・腹筋		11:10~ リフレッシュストレッチ	●かんだんエアロ	11:10~ 膝・腰痛予防体操	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ●リズムウォーキング	
14:10~ ●かんだんエアロ		14:10~ 体幹トレーニング	ザ・腹筋	リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ	14:10~ 体幹トレーニング	
15:00~ アクアピクス		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中ジョギング	
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	●リズムウォーキング	タオルでシェイプ	●シェイプアップ	●シェイプアップ	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアピクス	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中筋力アップ
20	21	22	23	24	25	26	
10:00~ 水中部分痩せ	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ	
11:10~ リフレッシュストレッチ		11:10~ タオルでシェイプ	●シェイプアップ	11:10~ タオルでシェイプ	●ボールエクササイズ	11:10~ 椅子体操	
14:10~ ●リズムウォーキング		●ボールエクササイズ	リフレッシュストレッチ	ザ・腹筋	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 膝・腰痛予防体操	
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ アクアピクス	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中シェイプアップ	
17:00閉館		19:10~ リフレッシュストレッチ	17:00閉館	19:10~ 椅子体操	●筋力アップ	19:10~ リフレッシュストレッチ	
		20:00~ 体幹トレーニング		20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアフィット	
27	28	H27 12/29 ~ H28 1/4					
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	年末年始 休館日				◇フロア教室：シェイプアップ、体幹トレーニング、 タオル体操、膝・腰痛予防体操 等	
11:10~ リフレッシュストレッチ						◇プール教室：水中関節痛予防体操、アクアピクス、 水中シェイプアップ、水中筋力アップ 等	
14:10~ 体幹トレーニング						◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。	
15:00~ アクアピクス						◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122	
17:00閉館							

12月2日(水)・9日(水)・16日(水) 11:00~12:00 ※市主催行事のためプールの利用ができません