

げんきかんだより



第79号
2021.4.1
(毎月1日発行)

〒830-0211 久留米市城島町櫛津 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

★お知らせ★

2021年4月から『広報くるめ』の発行と同様
『げんきかんだより』も1日発行に変更になりました!



★ 教室参加者募集 ★

甘酒まんじゅうと甘酒作り講座

日程：4/15(木)
時間：10:00~12:00
定員：16名 ※先着順・予約制
対象：18歳以上(高校生不可)
参加費：2000円(保温用水筒付き)
持参物：エプロン・バンダナ・タオル

4/8(木)
申込開始

炊飯器で
甘酒を作ります



講師:加藤 史絵

スペシャルアクアレッスン

日程：4/27日(火)
時間：19:45~20:30
定員：10名 ※先着順・予約制
対象：16歳以上
参加費：プール利用料金+500円

随時募集

音楽に合わせた
エクササイズです



ノルディックウォーキング教室

日程：4/24(土)
時間：10:00~12:00
定員：10名
対象：身長130cm以上の方
※18歳未満は保護者付き添い
参加費：800円 ※ポールレンタル料:300円
募集締切：4/18(土)まで

随時募集

2本のポールを
使って楽しく
歩きましょう



4/27(火)からノルディックポールの
レンタルを開始します。
2時間200円(延長30分100円)

★休館日のお知らせ★

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：4月5日・12日・19日・26日

令和3年4月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

新型コロナウイルスの影響により、無料運動教室は中止・変更になる場合があります。

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。

◇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)

◇開催場所および定員人数は、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 1	金 2	土 3
<p>4月より城島保健福祉センターが新型コロナウイルスに対するワクチンの接種会場に指定されているため、土日のフロア・和室での無料運動教室の開催はありません。プールの教室のみとなります。 ご理解・ご協力をお願いいたします。</p>				11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	教室はありません
				12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
				14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	教室はありません
				15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ
				19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	教室はありません
20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング				
4	5	6	7	8	9	10
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	教室はありません
12:00~ 水中ウォーキング		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ
教室はありません		教室はありません	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 15名 ヒップエクササイズ	教室はありません
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10~ 9名 ●姿勢改善教室	19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	教室はありません
		20:00~ 9名 ●ザ・筋トレ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
11	12	13	14	15	16	17
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	教室はありません
12:00~ 水中筋力アップ		12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
教室はありません		14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 15名 ●姿勢改善教室	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~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	教室はありません
		20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
18	19	20	21	22	23	24
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	教室はありません
12:00~ 水中ウォーキング		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ
教室はありません		14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 ●姿勢改善教室	14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	教室はありません
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 9名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	教室はありません
		20:00~ 9名 リフレッシュストレッチ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
25	26	27	28	29	30	
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	
12:00~ 水中筋力アップ		12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	
教室はありません		14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 15名 ヒップエクササイズ	
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	
17:00閉館		19:10~ 9名 ●姿勢改善教室	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	17:00閉館	19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	
		20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中筋力アップ		

げんきかんだより

くらっば 第80号

〒830-0211 久留米市城島町櫛津 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



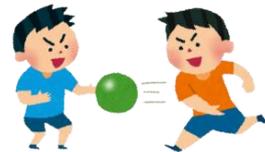
2021.4.1
 (臨時号)

4月開講教室参加者 随時募集中!

小学生運動教室 水曜日開催

4月から再開します!
 体を動かす楽しさを
 教えます。みんなで
 楽しく運動しよう!

対 象：小学生
 時 間：17:30~18:30
 日 程：4/7(水)~7/28(水) 全15回
 定 員：20名
 参加費：無料
 持参物：室内用運動靴



大人教室

- ★朝ヨガ教室
- ★夜ヨガ教室
- ★朝ピラティス教室
- ★夜ピラティス教室
- ★筋力向上運動教室(水)(金)
- ★たのしくフラダンス教室
- ★かんたんステップ教室
- ★リズム運動教室



子ども教室

- ★子ども書道教室
- ★ジュニア英会話教室
- ★子ども英会話教室(水)(土)
- ★ハニーズダンスアカデミー



城島げんきかん 感染症対策



お客様に安心してご利用いただくため、新たに導入した感染症対策をご紹介します。

＜顔認証機能付き非接触検温器の設置＞

城島げんきかん入口に顔認証機能付き非接触検温器を設置しました。検温の他、マスク着用の有無も確認できます。画面前1メートル以内に立つと測定でき、アナウンスで体温をお知らせいたします。来館の際は、ぜひご利用ください。



＜飛沫感染・飛散防止用パーテーション設置＞

トレーニング室にあるトレッドミルやエアロバイクの間に飛沫感染・飛散防止用パーテーションを設置します。今後、トレーニング室のレイアウト変更を行い、運動前後のストレッチやマシン以外のトレーニングスペースの確保を予定しております。

ぜひ、ご利用ください。引き続き、マシン消毒にもご協力をお願いいたします。



※写真はイメージです

城島げんきかん ご利用案内

OPEN 9:00~21:00 **※日曜、祝日 9:00~17:00**
休館日：毎週月曜日、年末年始、臨時休館日

【利用料金・利用時間】 感染症対策へのご理解・ご協力いつもありがとうございます。

利用区分	利用料金(1回分)	回数券(11回分)	利用時間
一般(16歳以上)	210円	2,100円	2時間
高齢者(65歳以上)	100円	—	

歩行プール



歩行専用のプールです。水中歩行は、脚への負担を軽減して無理なく継続できる有酸素運動です。健康維持増進やダイエットなど、様々な目的でご利用になれます。無料の運動教室も実施しております。

トレーニング室



エアロバイク、トレッドミルなどの有酸素マシンや筋力マシン、ダンベル等を設置しています。体組成計も設置しており、スタッフが目標達成へのサポートを分かりやすくご説明いたします。

◇無料運動教室◇ 各教室は30分の運動プログラムとなっております。運動強度の目安を★印で示しております。 ★：やさしい ★★：普通 

健康フロア		
★	リフレッシュストレッチ	様々な姿勢で、ゆったりと疲れた体を心身共にほぐしていきます。
★★	姿勢改善教室	気になる自分の姿勢を良い姿勢に近づけるような改善運動をします。
	ヒップエクササイズ	お尻の周りや、普段あまり使わない骨盤周辺の筋肉を引き締めます。
	ザ・筋トレ	自分の体重を使い、全身の筋力強化をします。
	脂肪燃焼教室	筋力トレーニングと有酸素運動を併用して運動します。
歩行プール		
★	水中ウォーキング	陸上では痛みのある膝や腰などを無理なくほぐしながら歩きます。
★★	水中筋力アップ	水の抵抗を利用し上半身・下半身をまんべんなく筋力アップします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加人数の制限や受付を行っています。
 ※健康フロアの教室は、ヨガマットを使用いたします。貸し出しは行いませんのでご了承ください。

『城島げんきかん』に来て運動をしましょう！
 詳しくは、[城島保健福祉センター ホームページ]で検索！

城島保健福祉センター ホームページ 検索 

