

# げんきかんだより

〒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>

久留米市  
 イメージキャラクター 第83号  
 くらっば



2021.7.1  
 (毎月1日発行)

## ★7月/8月イベント・教室参加者 随時募集中!★

### 身体ゆがみ測定会～Peek a body～

日程：7/17(土)  
 時間：10:00～19:00  
 (所要時間 一人30分程度)  
 定員：17名  
 対象：16歳以上  
 参加費：1,500円 ※先着順・時間予約制



骨格のゆがみや筋肉の緊張分布、体調不良のリスクを調べて効果的なストレッチやトレーニング指導を行います。

### AQUA ZUMBA®

日程：7/27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



ラテンの音楽に合わせたダンスエクササイズを水中で行います。

### ◇料理講座 ～発酵食品を作ろう!～◇

7/21(水) 『水キムチ作り講座』  
 フルーツや野菜を入れた辛くない水キムチ!



8/4(水) 『醬(ひしお)作り講座』  
 万能調味料としての使い方を紹介(※5月延期分)



8/17(火) 『みそ汁の素作り講座』  
 効能別に食べたい量が用意できるみそ汁の素作り(※6月延期分)

時間：10:00～12:00

定員：16名

対象：18歳以上(高校生不可)

参加費：各2,000円

持参物：エプロン・ハンダナ  
 タオル

※先着順・予約制

## 8月『ワンコインレッスン』 10:00～11:00 参加費 各500円

申し込み レッスンごとに申し込み

持参物 室内シューズ・タオル・飲み物

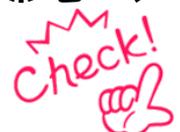
|         |                                                                                                    |                                  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 8/3(火)  | 『太極舞』<br>       | 太極拳の呼吸法や動きをアレンジした<br>ゆったりした運動    |
| 8/9(月)  | 『かんたんエアロ』<br> | 初心者でもできるエアロビクス<br>※ヨガマット持参       |
| 8/17(火) | 『チェアビクス』<br>    | 椅子に座った状態で行う体操                    |
| 8/24(火) | 『はじめてのヨガ』<br> | ストレッチの要素も取り入れたかんたんヨガ<br>※ヨガマット持参 |

### ★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：7月5日・12日・19日・26日



QRコードから  
 ホームページへ



令和3年7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<br>1                                                                                                                                                           | 金<br>2                                                                                                                               | 土<br>3                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p>ワクチン接種会場にて、『歩行プール・トレーニング室の無料体験チケット』を配布中しています。新規登録者限定で配布から2ヵ月間有効となります。1階ロビー・ワクチン接種会場内・2階廊下に設置しています。ぜひ、お持ち帰りください！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>新規登録の方限定</b></p> <p><b>歩行プール</b><br/>無料体験チケット</p> <p>配布から2ヵ月間 有効<br/>本券1枚でお一人様につき1回<br/>歩行プールの無料体験ができます。<br/>城島げんきかん指定管理室<br/>九洲ビルガーベビ&amp;サンコースポーツグループ<br/>お問い合わせ<br/>0042-62-2122</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>新規登録の方限定</b></p> <p><b>トレーニング室</b><br/>無料体験チケット</p> <p>配布から2ヵ月間 有効<br/>本券1枚でお一人様につき1回<br/>トレーニング室の無料体験ができます。<br/>城島げんきかん指定管理室<br/>九洲ビルガーベビ&amp;サンコースポーツグループ<br/>お問い合わせ<br/>0042-62-2122</p> </div> </div> |     |                           |                           | <p>11:10~ 19名<br/>リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00~<br/>水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名<br/>●ザ・筋トレ</p> <p>15:00~<br/>水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 9名<br/>●脂肪燃焼教室</p> <p>教室はありません</p> | <p>11:10~ 19名<br/>●姿勢改善教室</p> <p>14:10~ 9名<br/>●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00~<br/>水中筋力アップ</p> <p>19:10~ 19名<br/>●ザ・筋トレ</p> <p>教室はありません</p> | <p>11:10~ 15名<br/>リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00~<br/>水中筋力アップ</p> <p>教室はありません</p> |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5   | 6                         | 7                         | 8                                                                                                                                                                | 9                                                                                                                                    | 10                                                                          |
| 教室はありません                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 休館日 | 11:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ | 11:10~ 9名<br>●脂肪燃焼教室      | 11:10~ 19名<br>●ヒップエクササイズ                                                                                                                                         | 11:10~ 19名<br>●姿勢改善教室                                                                                                                | 11:10~ 15名<br>リフレッシュストレッチ                                                   |
| 12:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 12:00~<br>水中筋力アップ         | 12:00~<br>水中ウォーキング        | 12:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                                                | 12:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                   | 12:00~<br>水中筋力アップ                                                           |
| 14:10~ 15名<br>リフレッシュストレッチ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     | 14:10~ 19名<br>●ヒップエクササイズ  | 14:10~ 19名<br>●ザ・筋トレ      | 14:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ                                                                                                                                        | 14:10~ 9名<br>●ザ・筋トレ                                                                                                                  | 教室はありません                                                                    |
| 15:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     | 15:00~<br>水中ウォーキング        | 15:00~<br>水中筋力アップ         | 15:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                                               | 15:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                    | 15:00~<br>水中ウォーキング                                                          |
| 17:00閉館                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 19:10~ 9名<br>●ザ・筋トレ       | 19:10~ 19名<br>●ヒップエクササイズ  | 19:10~ 9名<br>●ザ・筋トレ                                                                                                                                              | 19:10~ 19名<br>●脂肪燃焼教室                                                                                                                | 19:10~ 15名<br>ザ・筋トレ                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 教室はありません                  | 教室はありません                  | 教室はありません                                                                                                                                                         | 教室はありません                                                                                                                             | 教室はありません                                                                    |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12  | 13                        | 14                        | 15                                                                                                                                                               | 16                                                                                                                                   | 17                                                                          |
| 教室はありません                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 休館日 | 11:10~ 19名<br>●ヒップエクササイズ  | 11:10~ 15名<br>姿勢改善教室      | 11:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ                                                                                                                                        | 11:10~ 19名<br>●姿勢改善教室                                                                                                                | 11:10~ 15名<br>リフレッシュストレッチ                                                   |
| 12:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     | 12:00~<br>水中ウォーキング        | 12:00~<br>水中筋力アップ         | 12:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                                               | 12:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                    | 12:00~<br>水中ウォーキング                                                          |
| 14:10~ 15名<br>ザ・筋トレ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     | 14:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ | 14:10~ 19名<br>●ヒップエクササイズ  | 14:10~ 19名<br>●ザ・筋トレ                                                                                                                                             | 14:10~ 9名<br>●ヒップエクササイズ                                                                                                              | 教室はありません                                                                    |
| 15:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 15:00~<br>水中筋力アップ         | 15:00~<br>水中ウォーキング        | 15:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                                                | 15:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                   | 15:00~<br>水中筋力アップ                                                           |
| 17:00閉館                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 19:10~ 9名<br>●ザ・筋トレ       | 19:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ | 19:10~ 9名<br>●脂肪燃焼教室                                                                                                                                             | 19:10~ 19名<br>●ザ・筋トレ                                                                                                                 | 19:10~ 15名<br>ヒップエクササイズ                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 20:00~ 9名<br>●脂肪燃焼教室      | 20:00~<br>水中筋力アップ         | 20:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                                               | 20:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                    | 20:00~<br>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<br>リフレッシュストレッチ | 11:10~ 15名<br>ザ・筋トレ       | 11:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ                                                                                                                                        | 11:10~ 19名<br>●脂肪燃焼教室                                                                                                                | 11:10~ 15名<br>リフレッシュストレッチ                                                   |
| 12:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 12:00~<br>水中ウォーキング        | 12:00~<br>水中ウォーキング        | 12:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                                               | 12:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                   | 12:00~<br>水中筋力アップ                                                           |
| 14:10~ 15名<br>リフレッシュストレッチ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     | 14:10~ 19名<br>●ザ・筋トレ      | 14:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ | 14:10~ 19名<br>●姿勢改善教室                                                                                                                                            | 14:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ                                                                                                            | 教室はありません                                                                    |
| 15:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     | 15:00~<br>水中筋力アップ         | 15:00~<br>水中筋力アップ         | 15:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                                                | 15:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                    | 15:00~<br>水中ウォーキング                                                          |
| 17:00閉館                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 19:10~ 9名<br>●姿勢改善教室      | 19:10~ 19名<br>●ヒップエクササイズ  | 17:00閉館                                                                                                                                                          | 17:00閉館                                                                                                                              | 19:10~ 15名<br>ザ・筋トレ                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 20:00~ 9名<br>●ヒップエクササイズ   | 20:00~<br>水中ウォーキング        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      | 20:00~<br>水中筋力アップ                                                           |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26  | 27                        | 28                        | 29                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                   | 31                                                                          |
| 教室はありません                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 休館日 | 11:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ | 11:10~ 15名<br>ヒップエクササイズ   | 11:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ                                                                                                                                        | 11:10~ 19名<br>●ザ・筋トレ                                                                                                                 | 11:10~ 15名<br>リフレッシュストレッチ                                                   |
| 12:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     | 12:00~<br>水中ウォーキング        | 12:00~<br>水中筋力アップ         | 12:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                                                | 12:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                   | 12:00~<br>水中筋力アップ                                                           |
| 14:10~ 15名<br>ヒップエクササイズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 14:10~ 19名<br>●ザ・筋トレ      | 14:10~ 19名<br>リフレッシュストレッチ | 14:10~ 19名<br>●ザ・筋トレ                                                                                                                                             | 14:10~ 9名<br>●姿勢改善教室                                                                                                                 | 教室はありません                                                                    |
| 15:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 15:00~<br>水中筋力アップ         | 15:00~<br>水中ウォーキング        | 15:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                                               | 15:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                    | 15:00~<br>水中ウォーキング                                                          |
| 17:00閉館                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 19:10~ 9名<br>●脂肪燃焼教室      | 19:10~ 19名<br>●ザ・筋トレ      | 19:10~ 9名<br>●脂肪燃焼教室                                                                                                                                             | 19:10~ 19名<br>●ヒップエクササイズ                                                                                                             | 19:10~ 15名<br>ザ・筋トレ                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 20:00~ 9名<br>●ヒップエクササイズ   | 20:00~<br>水中筋力アップ         | 20:00~<br>水中筋力アップ                                                                                                                                                | 20:00~<br>水中ウォーキング                                                                                                                   | 20:00~<br>水中筋力アップ                                                           |

# 身体の中がみ測定会

話題の進化型ボディナビゲーション

Evolving Body Application

peek a body

日頃から姿勢が気になっている方、  
一度じっくりとチェックしてみませんか？



7月17日(土)

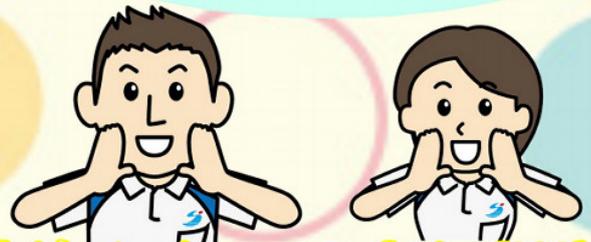
10:00~19:00

料金 1500円

定員 17名

時間 予約制

ご予約  
お待ちしております!!



前後左右の写真を撮影

筋緊張の状態を色別で評価

体調不良のリスク指数を予想

筋肉の状態や骨格の歪みを評価

グラフや点数で評価

7月1日  
申込開始



城島保健福祉センター

城島げんきかん

TEL: 0942-62-2122

# かんたん!! 水キムチ作り講座

旬の野菜と果物で作る水キムチは、  
漬け汁にたくさんの乳酸菌が含まれています。  
簡単な作り方とその発酵液を使った  
水キムチの仕込み方などをお伝えします。

## 7月21日(水)開催

時間 10:00~12:00

対象 18歳以上

参加費 2000円

定員 16名



7月1日  
申込開始

アクア

ズンバ

**AQUA**

**ZUMBA®**

**7月27日(火)開催**

**時間 19:45~20:30**

**対象 16歳以上**

**参加費 プール料金+500円**

**定員 10名**



**ラテンの音楽に合わせた  
ダンスエクササイズです♪**

**7月1日申込開始!**

城島保健福祉センター『城島げんきかん』  
TEL 0942-62-2122

# 今月の料理講座

## 醤(ひしお)作り

醤(ひしお)は味噌と醤油の原形とも言われ、  
醤(ひしお)麴に醤油と水を混ぜ、ご家庭で熟成させます。  
生きた麴を毎日の食卓で摂ることができ、  
万能調味料としての使い方も紹介します。



講師:永野 懐

### 8月4日(水)



|     |               |
|-----|---------------|
| 時間  | 10時～12時       |
| 定員  | 16名           |
| 参加費 | 2000円         |
| 持参物 | エプロン・パンダナ・タオル |



★7月1日～募集開始

城島保健福祉センター 城島げんきかん TEL 0942-62-2122



# 今月の料理講座



## 簡単!みそ汁の素作り講座

効能別に、食べたい時に食べたい量が用意できる  
味噌汁の素を作る講座です。

8月17日(火)開催



時間 10:00~12:00

定員 16名

参加費 2000円

持参物 エフロン・三角巾・タオル



7月1日~募集開始