

# げんきかんだより

久留米市  
イメージキャラクター



くるっぽ

第91号






2022.2.1

(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

## 2月イベント参加者募集!

## 2月1日申込開始

<p><b>スペシャルアクアレッスン</b></p> <p>日程：2/22(火) 時間：19:45~20:30 定員：15名 対象：16歳以上 参加費：プール利用料金+500円 ※先着順・予約制</p>  	<p><b>身体のゆがみ測定会~Peek a body~</b></p> <p>日程：3/5(土) 時間：10:00~19:00 定員：17名 対象：16歳以上 参加費：1,500円 ※先着順・時間予約制</p> <p>身体の傾きや捻じれ、筋肉の緊張状態を評価。理学療法士が個別に運動指導も行います!</p>  
<p><b>かんたんエアロ</b></p> <p>日程：2/10(木)16:00~17:00    2/15(火)13:00~14:00           2/23(水)13:00~14:00    2/27(日)10:00~11:00 対象：18歳以上(高校生不可) 参加費：1回500円 ※それぞれ申込をお願いします♪ 持参物：室内シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット</p>	<p><b>彩巻きずし作り講座</b></p> <p>日程：3/4(金) 時間：10:00~12:00 対象：18歳以上(高校生不可) 参加費：2,000円 持参物：エプロン、三角巾、タオル</p> 

## 『城島げんきかん』貸室案内



健康フロア

- 多用途  
☆鏡張りの部屋あり
- 貸出可能備品  
・プロジェクター  
・スクリーン  
・移動式鏡

### 2階

- 用途  
会議、学習  
研修、説明会



会議室



和室

- 用途  
集会、ヨガ、日舞

### 3階



調理実習

- 用途  
調理実習、健康教室



創作室

- 用途  
創作活動、研修会

### <貸室の予約について>

- 使用予定日の3か月前の1日(休館日の場合は翌日)から予約できます。  
例)10月9日に貸室を使用したい場合7月1日より予約可能
- 予約は窓口のみ受付です。  
(空き状況については、電話で問合せ可能です)
- 部屋の貸出は高校生以上となっています。  
(但し、保護者同伴の場合は除く)
- 営利でのご利用は出来ません。



### <使用例①>

利用目的：ダンスの練習  
貸室：健康フロア①(鏡張り)  
時間：1時間  
使用料：310円  
※冷暖房料別



### <使用例②>

利用目的：懇親会  
貸室：和室①②  
時間：1時間  
使用料：410円  
※冷暖房料別



詳しくは、城島げんきかんホームページの[施設案内]→[その他]から確認できます。ぜひご覧ください。

### ★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：2月7日・12日・13日・14日・21日・28日  
(城島酒蔵まつりのため臨時休館)



城島げんきかん ホームページ

検索

# 令和4年2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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
<b>新型コロナウイルス感染症に対する ワクチン接種会場により 2月19日(土)・26日(土)の 14:10~の無料運動教室は 開催いたしません。</b>  <b>ご確認よろしくお願いいたします。</b>		11:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 20名 姿勢改善教室	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ
		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操
		14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室
		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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング
		19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 10名 ザ・筋トレ	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ
		20:00~ 12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
		7	8	9	10	11
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	休館日
12:00~ 関節痛予防体操		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	
14:10~ 24名 ●姿勢改善教室		14:10~ 10名 ヒップエクササイズ	14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 24名 ●姿勢改善教室	
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~ 関節痛予防体操	
17:00閉館		19:10~ 12名 ●姿勢改善教室	19:10~ 20名 姿勢改善教室	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	17:00閉館	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 20名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 20名 ヒップエクササイズ
		12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中ウォーキング
		14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 20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~ 関節痛予防体操
		19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 20名 ヒップエクササイズ	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 20名 ザ・筋トレ
20	21	22	23	24	25	26
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ
12:00~ 関節痛予防体操		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 24名 ●姿勢改善教室		14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 20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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	17:00閉館	19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 20名 ザ・筋トレ
27	28	29	30	31		
11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ
12:00~ 水中筋力アップ		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室		14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ
15:00~ 水中ウォーキング		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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 20名 ザ・筋トレ



<https://ssk-joujima.com/>

城島げんきかん ホームページ

≡ MENU ←ココを押して見たい項目を選んでね!

☆お気に入りやブックマークに追加すると、すぐにチェックできます♪

