

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
HP <http://ssk-joujima.com>

久留米市
イメージキャラクター
くるっば 第119号

2024.4.1
(毎月1日発行)



❖教室の体験について❖ まずは体験から♪ 新しいことはじめてみませんか？

4月から、事前にご連絡いただくと、いつでも！どの教室でも！体験できます♪
体験の参加費は教室によって異なりますので、ご確認ください。

<新しい教室の体験会も行います！>

「かんたんステップ教室」 4/13-27(土) 10:00~11:00 参加費:1回 720円



大人向け教室 参加者募集！

※数量限定でマット貸し出しOK！使用後は各自消毒をお願いいたします。
2階事務所へお声かけください。

★太極舞 火曜日 10:00~11:00 日程: 4/2~6/25 参加費: 7,200円(全10回) 	★ストレッチヨガ 火曜日 11:00~12:00 日程: 4/9~6/25 参加費: 6,480円(全9回) 	★アロマストレッチ教室 水曜日 19:50~20:50 日程: 4/3~6/19 参加費: 7,500円(全10回)
★朝ピラティス 木曜日 10:00~11:00 日程: 4/11~6/20 参加費: 7,200円(全10回) 	★夜ピラティス 金曜日 20:00~21:00 日程: 4/12~6/21 参加費: 7,200円(全10回) 	★リラックスヨガ 金曜日 10:00~11:00 日程: 4/5~6/21 参加費: 7,200円(全10回)
★かんたんステップ教室 土曜日 10:00~11:00 日程: 5/11~6/29 参加費: 5,040円(全7回) 	★かんたんエアロ 水曜日 19:00~19:45 日程: 4/3~6/19 参加費: 6,000円(全10回) 	★ステップサーキット 火曜日 19:50~20:50 日程: 4/9~6/18 参加費: 7,200円(全10回)

❖サークル紹介❖

今回は『城島げんきかん』の貸室を利用されているサークル団体のご紹介をします！
一緒にサークル活動に参加してみたいという方、興味のある方は一度見学してみたいでしょうか！
また、部屋を借りたい方は、『城島げんきかん』にお問い合わせください。

【ハワイアン城島】さん
活動日: 水曜日(週3回) 10:00~12:00
部屋: 2階健康フロア③
内容: フラダンスの練習
☆年に1回発表会あり
☆年齢問わず
☆一緒にフラダンスを踊りたい方募集中！
☆見学・体験はいつでもOK♪

【囲碁・将棋愛好会】さん
活動日: 火~金曜日 13:00~17:00 ※土日祝も
部屋: 3階交流サロン
内容: 囲碁・将棋
☆初心者も大歓迎！
☆年齢問わず
☆一緒に囲碁・将棋で楽しみたい方募集中！
☆見学・体験はいつでもOK♪

参加者募集！ ❖先着順・随時募集中❖

『ZUMBA®』 日曜日開催
日程: 4/21・28、5/12・19、6/9・16 (2回/月) 4月~6月のスケジュールです☆
時間: 16:00~17:00 定員: 30名
対象: 18歳以上 参加費: 1日のみ: 800円/2日間: 1,200円
持参物: 室内シューズ、タオル、飲み物 ※更衣室はありませんので動ける服装でお越しください

お問い合わせ・お申し込み先は、2階事務所またはお電話でお願いいたします。

☎ 0942-62-2122

〒 久留米市城島町櫛津 739-1

★休館日のお知らせ★

休館日は毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館日
休館日: 4月1・8・15・22・30日



ホームページ



LINE



Instagram

令和6年4月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

都合により、プログラム内容・担当者・開催場所の変更、または中止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。同じプログラムでも担当者によって内容は異なります。
- ◇参加者対象は高校生以上となります。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)
- ◇フロアの教室には、ヨガマットや室内シューズが必要です。(●がついているプログラムは室内シューズ必要)
- ◇ヨガマットの貸し出しはありますが、使用後は各自で消毒をお願いします。(2階事務所スタッフにお声かけ下さい)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ザ・筋トレ
		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~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
		14:10~ ●脂肪燃焼教室	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~ ●姿勢改善教室	14:10~ リフレッシュストレッチ
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ
		19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	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~ 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	20:00~ 水中ウォーキング
7	8	9	10	11	12	13
11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ
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~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ ヒップエクササイズ		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	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~ ●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~ 関節痛予防体操	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~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ 姿勢改善教室	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ
		20:00~ 関節痛予防体操	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~ 関節痛予防体操
14	15	16	17	18	19	20
11:10~ 姿勢改善教室	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ヒップエクササイズ
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~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ ザ・筋トレ		14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ボールエクササイズ
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~ 関節痛予防体操
17:00 閉館		19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ザ・筋トレ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室
		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	20:00~ 水中ウォーキング
21	22	23	24	25	26	27
11:10~ ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ 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~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ
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~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ ●ヒップエクササイズ
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 関節痛予防体操	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~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●イスエクササイズ
		20:00~ 水中ウォーキング	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~ 関節痛予防体操
28	29	30	<p>休館日</p> <p>11:10~、14:10~、19:10~ 12:00~、15:00~、20:00~</p> <p>場所：2階フロア／3階和室 場所：プール (プール利用料必要)</p> <p>ぜひ！ご参加ください(*^-*)</p>			
11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●脂肪燃焼教室					
12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操					
14:10~ 姿勢改善教室	14:10~ ●イスエクササイズ					
15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ					
17:00 閉館	17:00 閉館					