

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第11号

2016. 1. 15

(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町栢津 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

子ども料理教室生徒募集!

もうすぐバレンタイン♪

チョコレートを使ったお菓子作り



チョコカップケーキ
チョコムースを
かわいくラッピング♪

※写真はイメージです



開催日: 2月7日(日) 10:00~12:00

対象: 小学生~中学生 20名(先着順)

参加費: 700円(材料費込)

持参物: エプロン・三角巾(バンダナ)・タオル

募集期間: 1/22(金)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

ベビーアロマ教室生徒募集!



アロマの香りで心も身体も

リラックスしませんか?



日程: 1/27・2/10(水) 13:00~14:00

定員: 20組(先着順)

対象: 乳幼児とその保護者

受講料: 1回500円

持参物: バスタオル

募集期間: 随時募集中!

申込方法: 電話・FAX もしくは事務所窓口



介護予防体操教室参加者募集!

新規教室開催!

寝たきり防止の運動を楽しく
紹介します。皆さん一緒に
体を動かしましょう!



日程: 2/18(木)・3/3(木)

時間: 10:00~11:00

定員: 12名(先着順)

対象: 18歳以上(高校生を除く)

受講料: 1回500円

持参物: タオル・飲み物

※動きやすい服装でお越しください

募集期間: 1/22(金)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

昼ヨガ教室生徒募集!

♪♪♪ 昼ヨガ教室 A ♪♪♪

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 20名

受講料: 500円×残回数

時間: 15:00~16:00

日程: 1/21(木)より



持参物: タオル・飲み物

募集期間: 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

※詳しい日程はお気軽にお尋ねください

♪♪♪ 昼ヨガ教室 B ♪♪♪

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 20名

受講料: 500円×残回数

時間: 10:00~11:00

日程: 1/29(金)より



休館日のご案内 (毎週月曜日・月曜日が祝日の場合は翌日) 1月18日・25日・2月1日・8日・15日

※平成28年2月13日・14日は、臨時休館日とさせていただきます。

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

2月3日(水)・17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