

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第5号

2015. 7. 15

(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町楢津 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

夏休み子ども教室大特集!! 料理教室編



夏休み子ども料理教室参加者大募集!!



② 自分で作るお弁当教室
「アニマルおむすび弁当を作ろう」



※写真はイメージです

メニュー
★アニマルおむすび
フタさんおむすび
★ミートボールなど
おかずは当日のおたのしみ

開催日：7月29日(水) 10:00~13:00

対象：小学生~中学生 16名(先着順)

参加費：600円(材料費込み)

持参物：エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)

募集期間：定員になり次第終了



① 食育体験実習事業
「料理から学ぶ食育実習」



土曜日開催

10:00~13:00



開催日：8月8日(土)

対象：小学生 20名(先着順)

メニュー：豆腐ハンバーグ・ごはんなど

参加費：300円(材料費込み)

持参物：エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)

募集期間：定員になり次第終了

協力：久留米市食生活改善推進員協議会

夏休み子ども教室大特集!! 運動教室編



夏休みキッズ運動教室



火曜日開催
17:30~
18:30

跳び箱、マット運動を中心にたのしく身体を動かす教室です。

定員：25名(先着順)

対象：年長~小学生

参加費：2,000円(税込み)

持参物：室内シューズ・飲み物

日程：7/28・8/4・11・18・25(全5回)

募集期間：7/22より定員になり次第終了



九州初!! ファイテンプール導入!!

7月7日よりファイテンプール運用開始!!



「アクアチタン」を使った商品で有名なファイテン株式会社の技術を応用した「ファイテンプール」を7月7日より城島げんきかのプールにて導入しております!!

ファイテン独自の技術を施した水がプール内に供給されることでリラックス効果を発揮し、皆様の健康をサポートします。

休館日のご案内(毎週月曜日・月曜日が祝日の場合は翌日) 7月21・27日 8月3日・10日

平成27年8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
◇フロア教室：シェイプアップ、リフレッシュストレッチ、筋力アップ、体幹トレーニング、 膝・腰痛予防体操、ザ・腹筋、かんたんエアロ、ボールエクササイズ 等 ◇プール教室：水中関節予防体操、水中ウォーキング、 アクアピクス、水中ジョギング、 水中シェイプアップ、水中筋力アップ、水中部分痩せ 等 ◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。 ◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122						10:00～ 水中部分痩せ 11:10～ ●シェイプアップ 14:10～ 椅子体操 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ 水中シェイプアップ
2	3	4	5	6	7	8
10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ 膝・腰痛予防体操 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	休館日	10:00～ 水中部分痩せ 11:10～ タオル体操 14:10～ ●筋力アップ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●シェイプアップ 20:00～ ●かんたんエアロ	10:00～ アクアピクス 教室はありません 14:10～ 体幹トレーニング 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ ●かんたんエアロ 20:00～ 水中部分痩せ	10:00～ 水中関節痛予防体操 11:10～ ●筋力アップ 14:10～ ●ボールエクササイズ 15:00～ 水中ジョギング 19:10～ 膝・腰痛予防体操 20:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中シェイプアップ 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～ 水中ウォーキング 19:10～ ●筋力アップ 20:00～ 水中ジョギング	10:00～ 水中筋力アップ 教室はありません 14:10～ 膝・腰痛予防体操 15:00～ 水中ジョギング 19:10～ ザ・腹筋 20:00～ 水中関節痛予防体操
9	10	11	12	13	14	15
10:00～ 水中部分痩せ 教室はありません 14:10～ 椅子体操 15:00～ 水中関節痛予防体操 17:00閉館	休館日	10:00～ アクアピクス 教室はありません 14:10～ 体幹トレーニング 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ ●筋力アップ 20:00～ ●かんたんエアロ	10:00～ 水中関節痛予防体操 11:10～ ●シェイプアップ 14:10～ 体幹トレーニング 15:00～ アクアピクス 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 水中部分痩せ	10:00～ 水中筋力アップ 11:10～ 膝・腰痛予防体操 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中部分痩せ 19:10～ タオル体操 20:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中部分痩せ 11:10～ タオル体操 14:10～ 椅子体操 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ アクアピクス	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●かんたんエアロ 14:10～ タオル体操 15:00～ 水中ジョギング 19:10～ ザ・腹筋 20:00～ 水中部分痩せ
16	17	18	19	20	21	22
10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ リフレッシュストレッチ 14:10～ 膝・腰痛予防体操 15:00～ アクアピクス 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中部分痩せ 11:10～ リフレッシュストレッチ 14:10～ 体幹トレーニング 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●シェイプアップ 20:00～ ●かんたんエアロ	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●シェイプアップ 14:10～ 椅子体操 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●かんたんエアロ 20:00～ アクアピクス	10:00～ 水中ジョギング 教室はありません 14:10～ ザ・腹筋 15:00～ 水中部分痩せ 19:10～ タオル体操 20:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中関節痛予防体操 11:10～ タオル体操 14:10～ ●筋力アップ 15:00～ 水中ジョギング 19:10～ ザ・腹筋 20:00～ アクアピクス	10:00～ 水中筋力アップ 11:10～ 椅子体操 14:10～ 膝・腰痛予防体操 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 水中関節痛予防体操
23/30	24/31	25	26	27	28	29
10:00～ 水中部分痩せ 11:10～ ザ・腹筋 ●シェイプアップ 15:00～ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●筋力アップ 14:10～ ●シェイプアップ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●かんたんエアロ 20:00～ 体幹トレーニング	10:00～ 水中関節痛予防体操 11:10～ リフレッシュストレッチ 14:10～ 椅子体操 15:00～ 水中ジョギング 19:10～ ●シェイプアップ 20:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中シェイプアップ 11:10～ ●ボールエクササイズ 14:10～ ザ・腹筋 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:10～ タオル体操 20:00～ 水中部分痩せ	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ 体幹トレーニング 14:10～ 膝・腰痛予防体操 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●かんたんエアロ 20:00～ アクアピクス	10:00～ 水中シェイプアップ 11:10～ ザ・腹筋 14:10～ タオル体操 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 水中関節痛予防体操

～プールの使用できない時間帯のご案内～

8月5日(水)、19日(水)、26日(水) 11:00～12:00 ※市事業開催のため