

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94号

2022.5.1

(毎月1日発行)

料理講座 参加者募集

★生活習慣病予防の食事術★

時間 10:00~13:00
 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・三角巾・タオル

※①②③講座それぞれ
申し込みが必要です!



※材料の都合により、献立は
変更になる場合があります。

① 6/8(水)【肥満予防講座】

『痩せない原因は脳にあった～脳をコントロールして痩せ体質に～』
 メニュー：大豆ミートを使ったハンバーグ、ファイバーサラダ
 ごぼうのポタージュスープ、もち麦ごはん

② 6/15(水)【糖尿病予防講座】

『血糖のコントロールは糖質の取り方がカギ!～糖質を学ぼう～』
 メニュー：焼きサバのニラだれがけ、簡単鶏ハムサラダ
 きのこと汁、玄米ごはん

③ 6/22(水)【高血圧予防講座】

『減塩だけではない、高血圧予防の盲点～原因を知って高血圧改善』
 メニュー：万能だし醤油、親子煮、青菜のおかか和え
 新じゃがのスープ、雑穀ごはん

◆4月開講教室◆

まだまだ参加者募集中!
 途中参加可能です♪
 申込は電話(0942-62-2122)
 または2階事務所まで
 お越しください。

朝ヨガ教室(火)

時間 11:00~12:00
 日程:5/10~6/28(7回)
 対象:18歳以上
 参加費:4,200円
 持参物:ヨガマット

夜ヨガ教室 水曜日

時間 20:00~21:00
 日程:5/11~6/22(7回)
 対象:18歳以上
 参加費:4,200円
 持参物:ヨガマット

ハニーズダンスアカデミー

① 木曜クラス ② 金曜クラス
 木・金曜日 17:30~18:30
 日程:①5/12~ ②5/13~
 対象:4歳~小学6年生
 参加費:7,700円 月謝制
 (3回/月)
 ※開催カレンダーによる
 持参物:室内シューズ、飲み物

レギュラークラス
 土曜日 16:30~17:50
 日程:5/14~
 対象:中学生以上
 参加費:9,900円 月謝制
 (3回/月)
 ※開催カレンダーによる
 持参物:室内シューズ、飲み物



かんたんエアロ 日曜日

日曜日 10:00~11:00
 日程:5/15~6/26(7回)
 対象:18歳以上
 参加費:4,200円
 持参物:室内シューズ、タオル
 ヨガマット、飲み物



ザ・サーキット® 金曜日

時間 14:30~15:30
 日程:5/6~6/17(6回)
 対象:50歳以上
 参加費:3,600円

太極舞 土曜日

時間 10:00~11:00
 日程:5/7~7/30(7回)
 対象:18歳以上
 参加費:4,200円

小学生運動教室 水曜日

時間 17:30~18:30
 日程:5/11~7/27(11回)
 対象:小学生
 参加費:無料
 持参物:室内シューズ

身体のゆがみ測定会 ~Peek a body~

日程:5/21(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(所要時間1人30分程度)



写真を撮影して
 身体の傾きや筋
 肉の緊張状態を
 評価。運動指導
 も行います!

5月に「キッズフェスタ」を
 開催します!
 詳細はホームページを
 ご確認ください♪

★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:5月2・3・4・5・9・16・23・30日



←ホームページはこちらから

令和4年5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	金	土
1	2	3	4	5	6	7
11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	<p>5月3日~5日は プール清掃のため休館。</p> 			11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 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 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング
8	9	10	11	12	13	14
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館	休館日	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 20名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ
15	16	17	18	19	20	21
11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	11:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●姿勢改善教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング
22	23	24	25	26	27	28
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 17:00閉館	休館日	11:10~ 20名 ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 20名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ
29	30	31	<p>教室参加の際はヨガマットが必須です。 貸し出しは行いませんのでご持参ください。 教室名に●が付いているところは 室内シューズが必要です。 みんなで楽しく運動しましょう！</p> 			
11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	11:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操				