

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター

くらっば 第87号



〒830-0211 久留米市城島町檜津 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

2021.11.1  
(毎月1日発行)

## 11月/12月イベント・教室参加者 随時募集中!

### 身体のがみ測定会～Peek a body～

日程：11/20(土)  
時間：10:00～19:00  
(所要時間 一人30分程度)  
定員：17名  
対象：16歳以上  
参加費：1,500円 ※先着順・時間予約制



骨格のがみや筋肉の緊張分布、体調不良のリスクを調べて効果的なストレッチやトレーニング指導を行います。

### スペシャルアクアレッスン

日程：11/30日(火)  
時間：19:45～20:30  
定員：10名 ※先着順・予約制  
対象：16歳以上  
参加費：プール利用料金+500円  
担当：玲トレーナー



### 料理講座 ※先着順・予約制

11/19(金) 参加費：1,500円  
『キムチ作り講座』  
手作りカクテキキムチ!



12/8(水) 参加費：2,000円  
『簡単すし酢でパーティー料理講座』  
手作りすし酢を使った料理の紹介と  
パーティーアレンジ!

時間：10:00～12:00 定員：16名  
対象：18歳以上(高校生不可)  
持参物：エプロン・バンダナ・タオル

### ZUMBA® ※先着順・予約制

日程：11/21(日)  
時間：16:00～17:00  
定員：30名  
対象：18歳以上(高校生不可)  
参加費：500円  
持参物：室内シューズ・タオル・飲み物



### 12月スペシャルレッスン

火曜日 10:00～11:00  
12/7 『かんたんステップ』 600円  
12/14 『太極舞』 500円  
12/21 『かんたんステップ』 600円  
対象：18歳以上(高校生不可)  
持参物：室内シューズ・タオル・飲み物



### かんたんエアロ

日程：12/5・12・26(日)  
時間：14:00～15:00  
定員：10名  
対象：18歳以上(高校生不可)  
参加費：500円  
持参物：ヨガマット・室内シューズ  
タオル・飲み物

11/21(日)  
14:00～15:00  
無料体験会開催!  
興味のある方は体験会  
に参加してみてください  
(^v^)/

### ジュニア英会話教室無料体験会!

対象：4年生～6年生  
日時：11/25(木)  
時間：18:00～19:00  
定員：10名  
持参物：筆記用具

外国人の先生から  
楽しく英語を学ぼう!  
申し込みお待ちしております☆

### ★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：11月1日・8日・15日・22日・29日



QRコードから  
ホームページへ



# 令和3年11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
	休館日	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 19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~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操
		14:10~ 19名 ●姿勢改善教室	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ
		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~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ
		19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ	17:00閉館	19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ
		20:00~ 9名 ●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
7	8	9	10	11	12	13
11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 15名 姿勢改善教室
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~ 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~ 19名 ●姿勢改善教室		教室はありません	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 15名 姿勢改善教室	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●姿勢改善教室	19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ
		20:00~ 9名 ●姿勢改善教室	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
14	15	16	17	18	19	20
11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室
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~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ
14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ		14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ
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~ 9名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 9名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ
		20:00~ 9名 リフレッシュストレッチ	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
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 15名 姿勢改善教室	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 15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~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操
教室はありません		14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 15名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ●姿勢改善教室
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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ
		20:00~ 水中筋力アップ	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
28	29	30	<div style="background-color: yellow; padding: 10px;"> <p><b>11月21日(日) 10:00~16:00</b>  <b>城島げんきかん『健康フェスタ』開催!</b></p> <p>管理栄養士による栄養や運動についての講座と健康運動教室                      場所:2階健康フロア 対象:どなたでも                      定員:30名 時間:10:00~11:30 <b>申込必要!</b></p> </div>			
11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室				
12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中ウォーキング				
14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ				
15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ				
17:00閉館	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ				
	20:00~ 9名 ●ザ・筋トレ	20:00~ 9名 ●ザ・筋トレ				