

# げんきかんだより

久留米市  
イメージキャラクター  
くるっぼ

第81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>



2021.5.1

(毎月1日発行)

## ★ イベント参加者募集 ★ 随時募集中♪

### 身体のゆがみ測定会 Peek a body

日程：5/8 (土)  
時間：10:00~19:00  
定員：17名 **※先着順・予約制**  
対象：16歳以上  
参加費：1500円



### 醬(ひしお)作り講座

日程：5/19 (水)  
時間：10:00~12:00  
定員：16名 **※先着順・予約制**  
対象：18歳以上(高校生不可)  
参加費：2000円  
持参物：エプロン・バンダナ・タオル



醬(ひしお)は味噌と醤油の原形とも言われ、醬(ひしお)麴に醤油と水を混ぜ、ご家庭で熟成させます。生きた麴を毎日の食卓で摂ることができ、万能調味料としての使い方も紹介します。



講師：永野 懷

### スペシャルアクアレッスン

日程：5/25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



音楽に合わせてボールやビート板を使用したエクササイズ教室です♪



### ノルディックポール レンタル開始!!

ノルディックポールのレンタルを開始しています。  
2時間 200円(延長30分 100円)  
興味がある方はスタッフまで★



◆お知らせ◆  
5月2日~5日まで  
臨時休館となっております。  
(プール清掃の為、休館)

### ★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日~5日(臨時休館)・10日・17日・24日・31日

# 令和3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	
<p>新型コロナウイルスに対するワクチン接種会場になっているため 土日のフロア・和室での無料運動教室の開催はありません。 プールの教室のみとなります。 ご理解・ご協力をお願いいたします。</p>						1	
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	休館日	休館日	休館日	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	教室はありません 12:00~ 水中ウォーキング 教室はありません 15:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 20:00~ 水中ウォーキング
9	10	11	12	13	14	15	
教室はありません 12:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 教室はありません 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●姿勢改善教室 20:00~ 9名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	教室はありません 12:00~ 水中ウォーキング 教室はありません 15:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 20:00~ 水中ウォーキング	
16	17	18	19	20	21	22	
教室はありません 12:00~ 水中ウォーキング 教室はありません 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 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 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 9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 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 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 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	教室はありません 12:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 15:00~ 水中ウォーキング 教室はありません 20:00~ 水中筋力アップ	
23	24	25	26	27	28	29	
教室はありません 12:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 15名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 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 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	教室はありません 12:00~ 水中ウォーキング 教室はありません 15:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 20:00~ 水中ウォーキング	
30	31	<p>新型コロナウイルス感染症対策として、参加人数の制限や入室前の受付を実施しています。 ご理解、ご協力をお願いいたします。 教室について分からないことがあれば、お気軽にスタッフまでお問合せ下さい。</p>					



# 身体の中がみ測定会

## Peek a body

### 5月8日(土)

前後左右の写真を撮影  
筋肉の状態や骨格の歪みを評価  
筋緊張の状態を色別で評価

10:00~19:00  
1人30分程度

料金 1500円  
定員 17名  
※予約制

結果説明・運動指導  
体調不良のリスク指数を予想  
グラフや点数で評価



## 随時募集中!

城島保健福祉センター

城島げんきかん

TEL: 0942-62-2122

# 今月の料理講座

## 醤(ひしお)作り

醤(ひしお)は味噌と醤油の原形とも言われ、  
醤(ひしお)麴に醤油と水を混ぜ、ご家庭で熟成させます。  
生きた麴を毎日の食卓で摂ることができ、  
万能調味料としての使い方も紹介します。

5月19日(水)



講師:永野 懐

時間 10時～12時

定員 16名

参加費 2000円

持参物 エプロン・バンダナ・タオル



★5月1日～募集開始

城島保健福祉センター 城島げんきかん TEL 0942-62-2122

# スペシャルアクアレックス



5月25日(火)開催

時間: 19時45分～20時30分

対象: 16歳以上

料金: プール利用料金 + 500円

定員: 10名 申し込み必要

音楽に合わせたエクササイズを行います!

5月1日～募集開始!!



城島保健福祉センター 城島げんきかん

TEL: 0942-62-2122