

げんきかんだより

久留米市
イメージキャラクター 第84号
くらっば

〒830-0211 久留米市城島町榎津 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>



2021.8.1
(毎月1日発行)

8月/9月イベント・教室参加者

★随時募集中★

夏休み子どもイベント開催!!

『城島げんきかん』では、エコ活動に取り組みたいと考えています。子どもでも出来るエコ活動として工作教室を開催します。夏休みの自由研究として取り入れてみてはいかがでしょうか。

8/19(木) 10:30~11:30

『お菓子の袋でポーチ作り』

参加費:600円



8/22(日) 10:00~12:00

『ペットボトルでキラキラ万華鏡作り』

参加費:600円



事前申し込み必要。随時募集中!
対象:小学生 定員:各15名



AQUA ZUMBA®

日程:8/24(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

ラテンの音楽に合わせたダンスエクササイズを水中で行います。



身体のゆがみ測定会~Peek a body~

日程:9/11(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



骨格のゆ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。

◇料理講座◇ ※先着順・予約制

8/26(木) 『麴を使った発酵調味料作り』

塩麴・レモン麴・玉ねぎ麴!

9/10(金) 『体にやさしい、お手軽調味料作り』

だししょうゆ・お手軽だし



時間:10:00~12:00

定員:16名

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・バンダナ・タオル

9月『ワンコインレッスン』 10:00~11:00 ※9/23は 15:00~16:00

参加費:各500円

申し込み:レッスンごとに申し込み

持参物:室内シューズ・タオル・飲み物

9/7(火)	『太極舞』	太極拳の呼吸法や動きをアレンジしたゆったりした運動
9/14(火)		9/7(火)と2回続けての参加がおすすめです。
9/23(木)	『シェイプアップエクササイズ』	筋トレや有酸素運動を取り入れた運動 ※ヨガマット持参
9/28(火)	『チエアピクス』	椅子に座った状態でできる体操

★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:8月2日・10日・16日・23日・30日

QRコードから
ホームページへ



令和3年8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
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	教室はありません	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	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
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
14:10~ 15名 ザ・筋トレ		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 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 9名 ●ザ・筋トレ	教室はありません
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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ 9名 ●姿勢改善教室	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 15名 ●ザ・筋トレ
		20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室	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
8	9	10	11	12	13	14
教室はありません	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 15名 脂肪燃焼教室	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~ 15名 リフレッシュストレッチ
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~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操
14:10~ 15名 姿勢改善教室	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ		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~ 19名 ●姿勢改善教室	教室はありません
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	17:00閉館		19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 15名 ヒップエクササイズ
			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
15	16	17	18	19	20	21
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 9名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 15名 ザ・筋トレ
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	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 15名 脂肪燃焼教室		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 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●姿勢改善教室	教室はありません
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 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 15名 ヒップエクササイズ
		20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室	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
22	23	24	25	26	27	28
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 15名 姿勢改善教室	11:10~ 19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~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ		14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 ●姿勢改善教室	14:10~ 9名 ●ザ・筋トレ	教室はありません
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 ●ザ・筋トレ	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~ 15名 ザ・筋トレ
		20:00~ 9名 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	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
29	30	31	<p>ワクチン接種会場にて『歩行プール・トレーニング室の無料体験チケット』を配布しています。 新規登録者限定で配布から2ヵ月間有効となります。 1階ロビーや2階会場付近に設置しています。 ぜひ、お持ち帰りください！ご利用について詳しいことは、 スタッフまでお尋ねください。</p>			
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ				
12:00~ 水中筋力アップ		12:00~ 関節痛予防体操				
14:10~ 15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				
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中筋力アップ				
17:00閉館		19:10~ 9名 ●姿勢改善教室				
		20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室				

見本→

