

げんきかんだより

〒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
HP <http://ssk-joujima.com>

久留米市
イメージキャラクター
くろっば 第120号
2024.5.1
(毎月1日発行)



大人・子ども教室 参加者募集!

※数量限定でマット貸し出しOK! 使用後は各自消毒をお願いいたします。
2階事務所へお声かけください。

開催日ならいつでも体験できます! 事前にお申し込みください♪ ☎ 0942-62-2122 対象: ★は18歳以上、◎は小学生	★ストレッチヨガ 火曜日 11:00~12:00 日程: 5/7~6/25 参加費: 5,040円(全7回)	★アロマストレッチ教室 水曜日 19:50~20:50 日程: 5/8~6/19 参加費: 4,500円(全6回)
★朝ピラティス 木曜日 10:00~11:00 日程: 5/9~6/20 参加費: 5,040円(全7回)	★夜ピラティス 金曜日 20:00~21:00 日程: 5/10~6/21 参加費: 5,040円(全7回)	★ステップサーキット 火曜日 19:50~20:50 日程: 5/7~6/18 参加費: 5,040円(全7回)
◎そろばん教室 火曜日 17:30~18:30 日程: 5/7・14・21・28 月謝: 5,000円	◎キッズ体操教室 火曜日 17:30~18:30 日程: 5/14・21 月謝: 2,500円	◎書道教室 大人もOK! 水曜日 17:30~18:30 日程: 5/1・8・15・22 月謝: 5,000円

🌸サークル紹介🌸

『城島げんきかん』の貸室を利用されているサークル団体のご紹介をします!一緒にサークル活動に参加してみたいという方興味のある方は一度見学してみたいはかがでしょうか♪

【ヨガ愛好会】さん
活動日: 火・金曜日 19:00~21:00
木曜日 14:00~16:00
部屋: 3階和室①②
内容: 心とからだをほぐし、やさしいヨガ
☆年齢問わず ☆初心者も大歓迎!
☆一緒にヨガをしたい方募集中!
☆見学・体験はいつでもOK♪

🌸料理教室 参加者募集🌸

『無添加ソーセージ作り』
いつも食べているソーセージをお子様と楽しく作ろう♪
コツをつかめばお家でも作れます!
朝食やお弁当に◎ お酒のお供やキャンプに◎
日時 6/23(日) 13:00~15:00
対象 親子(子供: 5歳~小学生)
大人のみ(18歳以上 高校生不可)
参加費 1組(1人) 2,000円
持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル

できたてのソーセージを
1組8~10本程度お持ち帰り(*^-^*)

🌸ZUMBA®参加者募集🌸

★先着順・随時募集中・申込必要★

『ZUMBA®』 日曜日開催 ※日程は変更になる場合があります
日程: 5/12・19、6/2・16 (2回/月) 5月~6月のスケジュールです☆
時間: 16:00~17:00 定員: 30名 1ヶ月ずつお申込みください
対象: 18歳以上 参加費: 1日のみ: 800円/2日間: 1,200円
持参物: 室内シューズ、タオル、飲み物 ※更衣室はありませんので着る服装でお越しください



🌸求人募集🌸

<城島保健福祉センター 城島げんきかん 受付スタッフ求人募集>
【職種】 受付・案内・プール監視・事務作業 【雇用形態】 アルバイト/パート
【仕事内容】 ①1階フロント(来館者への案内や入退館管理・プール監視・パソコン入力など)
②2階事務所(事務作業: パソコン・レジ業務、電話対応など)
【給与】 時給950円~ 別途交通費(規定内)
【勤務形態】 半月毎のシフト制 平日・土曜日勤務できる方大歓迎/週2日~相談可
【時間】 ①13:00~21:30 ②8:30~21:30(シフト制)
【資格など】 未経験者大歓迎! /フリーター、学生さん大歓迎! /主婦の方大歓迎!
【休日】 毎週月曜日休館日(祝日の場合は翌日火曜日休館)、年末年始、GW、プール清掃臨時休館
【待遇】 交通費支給(規定内)、ユニフォーム貸与 【通勤】 車通勤・自転車通勤 可

★休館日のお知らせ★

休館日は毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館日
休館日: 5月3・4・5・6・13・20・27日



ホームページ



LINE



Instagram

令和6年5月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

都合により、プログラム内容・担当者・開催場所の変更、または中止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。同じプログラムでも担当者によって内容は異なります。
- ◇参加者対象は高校生以上となります。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)
- ◇フロアの教室には、ヨガマットや室内シューズが必要です。(●がついているプログラムは室内シューズ必要)
- ◇ヨガマットの貸し出しはありますが、使用後は各自で消毒をお願いします。(2階事務所スタッフにお声かけ下さい)

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
フロアの教室開始10分前に内容や開催場所 (2F健康フロア/3F和室)のご案内を館内放送しています。 開催場所は1Fロビーや2F階段付近の案内板でもお知らせ していますのでお間違えのないようお願いいたします。			11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	休館日
			12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング		
			14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●イスエクササイズ		
			15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ		
			19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ		
			20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 関節痛予防体操		
5	6	7	8	9	10	11
休館日	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ 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~ 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
		14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ ●姿勢改善教室
		15:00~ 水中ウォーキング	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	15:00~ 水中ウォーキング
		19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ 姿勢改善教室	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ボールエクササイズ
		20:00~ 関節痛予防体操	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~ 関節痛予防体操
12	13	14	15	16	17	18
11:10~ 姿勢改善教室	休館日	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●イスエクササイズ
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~ 水中ウォーキング
14:10~ ザ・筋トレ		14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ
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~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●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	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
19	20	21	22	23	24	25
11:10~ ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●ボールエクササイズ
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~ 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~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ リフレッシュストレッチ
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	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
17:00 閉館		19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●イスエクササイズ
		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	20:00~ 関節痛予防体操
26	27	28	29	30	31	
11:10~ ザ・筋トレ	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●イスエクササイズ	
12:00~ 水中筋力アップ		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~ 姿勢改善教室		14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ヒップエクササイズ	
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中ウォーキング	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	
17:00 閉館		19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ 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~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中ウォーキング	