

# 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  
 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



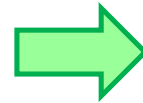
第 109 号

2023.7.1

(毎月 1 日発行)

## ★城島げんきかん公式 LINE はじめました!★

毎月 1 日発行の『げんきかんだより』をはじめ、教室案内や  
 休館日のお知らせなど、様々な情報を配信していきます。  
 ぜひ、おともだち追加登録して情報を GET してみてください!  
 おともだち追加方法が分からない方は、スタッフまで♪



## 【7月開講教室】 ★追加募集! いつでも見学OK! お気軽にお問い合わせください★

<b>★ストレッチヨガ教室</b> 火曜日 11:00~12:00 日程: 7/11~9/26 参加費: 5,760円(全8回)	<b>★パワーヨガ教室</b> 水曜日 20:00~21:00 日程: 7/12~9/20 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★ステップ運動教室</b> 火曜日 10:00~11:00 日程: 7/4~9/26 参加費: 6,480円(全9回)
<b>★朝ピラティス教室</b> 木曜日 10:00~11:00 日程: 7/13~9/21 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★太極舞</b> 土曜日 10:00~11:00 日程: 7/1~9/30 参加費: 5,040円(全7回)	<b>単発教室! ★ZUMBA®</b> 日曜日 16:00~17:00 日程: 7/16、8/20 参加費: 1回 600円
<b>★ザ・サーキット®</b> 火曜日 19:50~20:50 日程: 7/4~9/26 参加費: 6,480円(全9回)	<b>筋力向上運動教室(水)</b> 対象:50歳以上 水曜日 10:00~11:00 日程: 7/5~9/27 参加費: 5,000円(全10回)	<b>事前申込必要!</b> 夏場の運動は特に汗をかきます。 タオルで汗を拭いたり 水分補給を忘れずに行いましょう!
<b>◎NEW◎ そろばん教室</b> 火曜日 17:30~18:30 日程: 7/4~ 対象: 小学生 月謝 5,000円(4回/月) 別途: そろばん、テキスト代 見学・体験は いつでもOK!	<b>キッズ運動教室</b> 火曜日 17:30~18:30 日程: 7/11~9/26 対象: 小学生 参加費: 5,760円(全8回) 技術の習得を身につけよう!	<b>単発教室! ★かんたんエアロ</b> 日曜日 10:00~11:00 日程: 7/2・23・30 参加費: 1回 600円 持参物 室内シューズ、飲み物 タオル、ヨガマット

- ・日程は、講師都合や天災等で変更になる場合があります。対象: ★マークの教室は 18 歳以上 (高校生不可)
- ・詳しい日程等は『城島げんきかん』1 階ロビーや 2 階廊下の掲示版をご確認、またはお問い合わせください。
- ・『城島げんきかん』で初めて教室に参加される方は、教室申込書の記入・登録が必要になります。

## 【料理講座】 夏休みは、親子で一緒に料理教室に参加しませんか?(\*~\*)

### 『夏休み親子料理教室』

日時: 7/27(木) 10:00~13:00  
 対象: 4 歳から小学生の子供と保護者  
 参加費: 1 組: 2,400 円  
 持参物: エプロン・三角巾・タオル  
 内容: 【こねる作業が入る軽食レッスン】  
 献立: 生地から作るふわふわピザ  
 ちぎりサラダ、フルーツポンチ  
 申込期間: 7/1(土)~7/19(水)



### ※キャンセルについて

材料の準備を伴う料理教室の場合は、申込期間を過ぎてからキャンセルされるとキャンセル料が発生いたします。  
 キャンセル料をお支払いいただいた方にはレシピや持ち帰り可能なものがあればお渡しいたします。  
 詳しくはお電話にて対応いたします。あらかじめ、ご了承ください。ご理解の程、よろしくお願いたします。

### 『親子防災クッキング』

日時: 8/5(土) 10:00~13:00  
 対象: 小学生の子供と保護者  
 (大人の方のみの参加も OK)  
 参加費: 子供: 6,000 円 大人: 2,000 円  
 持参物: エプロン・三角巾・タオル  
 内容: 【ご家庭にあるお米、乾麺、缶詰等、身近にあるもので災害時にも出来る温かいご飯作り】  
 献立: オムライス、アメリカンドッグ  
 申込期間: 7/1(土)~7/28(金)



## ★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: 7月3・10・18・24・31日

ホームページ



令和5年7月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

都合により、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。同じプログラムでも講師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)

日	月	火	水	木	金	土
 <p>城島げんきかん公式LINEができました！            ←←←左の二次元コードを読み取って            おともだち追加してみてください。            いろんな情報を発信していきます♪            無料運動教室の担当講師は、トークで            ”先生”と入力すると確認できます(*^^*)</p>						1 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 関節痛予防体操
2	3	4	5	6	7	8
11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ
9	10	11	12	13	14	15
11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 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~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング
16	17	18	19	20	21	22
11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ
23	24	25	26	27	28	29
11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ 姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操
30	31	『子ども英会話教室』ではテキストを使って楽しく学んでいます♪ ◇Read and match◇(単語を読んで同じものを線で結びましょう) one five three two six four  『子ども英会話教室』参加者募集中！ 火曜日 18:00~18:50 まずは見学・体験を				