# げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町楢津 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



第113号

2023.11.1

(毎月1日発行)

開催前目までにご連絡下さい!

◎キッズ体操教室

# 10 月開講教室 参加者追加募集! まだまだ申込お待ちしております!

★ストレッチヨガ教室	★ステップ運動教室	★パワーヨガ教室	
火曜日 11:00~12:00	火曜日 10:00~11:00	水曜日 20:00~21:00	
日 程:11/7~12/26	日 程:11/7~12/26	日 程:11/1~12/20	
参加費:5,040円(全7回)	参加費:5,040円(全7回)	参加費:5,040円(全7回)	
★ザ・サーキット® 💮	★太極舞	★かんたんエアロ	
火曜日 19:50~20:50 🥻 🍱	土曜日 10:00~11:00	日曜日 10:00~11:00	
日程: 11/7~12/26	日 程:11/4、12/2・16	日 程:11/5・26 12/3・24	
参加費:5,040円(全7回)	参加費: 2,160円(全3回)	参加費:1回600円	

# 子ども向け教室

火曜日 17:30~18:30

日程:11/7・14・21・28

謝 5,000円(4回/月)

12/5 • 12 • 19 • 26

別途:そろばん、テキスト代

◎そろばん教室



## 〇キッズチャレンジ運動教室

子ども向け教室は、いつでも

見学・体験 OK♪

謝: 11月 3,750円 12月 2,500円 12月 2,500円

- 日程は、講師都合や天災等で変更になる場合があります。
- ・詳しい日程等は『城島げんきかん』1 階ロビーや 2 階廊下の掲示板をご確認、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。
- ・★がついている教室は対象者:18歳以上(高校生不可) ◎がついている教室は対象者:小学生

#### 『味噌作り講座』

日 時:11/19(日) 10:00~12:00

内 容: 手作り味噌を作ろう!

1kg 持ち帰りあり

対 象:18歳以上(高校生不可)

参加費: 2,000円

持参物:エプロン・三角巾・タオル

申込期間:10/1(日)~11/11(土)まで

### 『クリスマス料理教室』

日 時:12/2(土) 10:00~13:00 内 容:親子で協力してサンタさんの

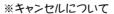
クリスマスケーキを作ろう♪

対 象:小学 1 年生以上の子供とその保護者

大人のみの参加も OK!

参加費:1組 2,000円

持参物: エプロン・三角巾・タオル 申込期間: 11/1(水)~11/24(金)まで



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が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、よろしくお願いいたします。



## 12 月 17 日(日) 城島げんきかんキッズフェスタ 2023 開催!

W品111Cハイにキッ人/エスタ 202つ 用作

詳細は随時、発表していきます! 公式 LINE や Instagram をチェックしてみてください♪







あそびにきてね♪

ホームページ



Instagram

★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6・13・20・27日

## 令和5年11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)

マノロアの教主には				るフロフラムは主		+
В	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
'			11:10~	11:10~	11:10~	11:10~
			●イスエクササイズ	リフレッシュストレッチ		
	11月19日(日)				●ザ・筋トレ	リフレッシュストレッチ
			12:00~	12:00~	12:00~	12:00~
城島げんきかん 健康フェスタ2023 10:00~16:00		スタ2023	水中ウォーキング	水中筋力アップ	水中筋カアップ	水中ウォーキング
		14 : 10~	14 : 10~	14:10~	14 : 10~	
		姿勢改善教室	●ボールエクササイズ	●イスエクササイズ	●脂肪燃焼教室	
		15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	
ウォークフ	ウォークラリーやハイハイレース、講演会					
フラダンス発表会、こども縁日、こども工作教室など		水中筋カアップ	水中ウォーキング	関節痛予防体操	水中筋力アップ	
		19 : 10~	19 : 10~		19 : 10~	
	いろんなイベント盛りだくさんです!		●ヒップエクササイズ	●ザ・筋トレ		●ボールエクササイズ
せひ!	お待ちしております	(* - *)	20:00~	20:00~	17:00 閉館	20:00~
		水中ウォーキング	水中筋カアップ		関節痛予防体操	
5	6	7	8	9	10	11
11:10~	, and the same of	11:10~	11:10~	11:10~	11:10~	11:10~
姿勢改善教室		ザ・筋トレ	●脂肪燃焼教室	●ザ・筋トレ	●イスエクササイズ	ヒップエクササイズ
12:00~		12:00~	12:00~	12:00~	12:00~	12:00~
水中ウォーキング		関節痛予防体操	水中筋カアップ	水中ウォーキング	関節痛予防体操	水中ウォーキング
14:10~		14:10~	14 : 10~	14:10~	14:10~	14:10~
リフレッシュストレッチ		リフレッシュストレッチ	ヒップエクササイズ	●ボールエクササイズ	リフレッシュストレッチ	●姿勢改善教室
	休館日					
15:00~		15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
水中筋力アップ		水中ウォーキング	関節痛予防体操	水中筋カアップ	水中ウォーキング	水中筋力アップ
		19:10~	19:10~	19:10~	19:10~	19:10~
17:00 閉館		●脂肪燃焼教室	●姿勢改善教室	●イスエクササイズ	●ザ・筋トレ	●脂肪燃焼教室
17.00 闭脏		20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~
		水中ウォーキング	水中筋力アップ	水中ウォーキング		水中ウォーキング
					水中筋カアップ	
12	13	14	15	16	17	18
11:10~		11:10~	11:10~	11:10~	11:10~	11:10~
●脂肪燃焼教室		●イスエクササイズ	1 1 1 1		●ザ・筋トレ	
			●ボールエクササイズ	リフレッシュストレッチ		姿勢改善教室
12:00~		12:00~	12:00~	12:00~	12:00~	12:00~
水中筋力アップ		関節痛予防体操	水中ウォーキング	水中筋カアップ	水中筋カアップ	水中ウォーキング
14:10~		14 : 10~	14 : 10~	14:10~	14:10~	14:10~
●ザ・筋トレ	<b>井</b> 命口	姿勢改善教室	リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ	リフレッシュストレッチ	●脂肪燃焼教室
15:00~	休館日	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
水中ウォーキング		水中ウォーキング	水中筋力アップ	水中ウォーキング	関節痛予防体操	水中筋力アップ
		19:10~	19∶10~	19:10~	19∶10~	19:10~
		●ボールエクササイズ	●ヒップエクササイズ	●ザ・筋トレ	●イスエクササイズ	●ボールエクササイズ
17:00 閉館						
		20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~
		関節痛予防体操	水中ウォーキング	水中筋カアップ	水中ウォーキング	水中筋カアップ
19	20	21	22	23	24	25
13	20					
教室けありません.	教室はありません	11:10~	11 : 10~	11 : 10~	11 : 10~	11 : 10~
3771000.000.00		リフレッシュストレッチ	●ザ・筋トレ	●姿勢改善教室	●脂肪燃焼教室	ザ・筋トレ
12:00~		12:00~	12:00~	12:00~	12:00~	12:00~
				· <del>-</del>		
水中リオーキンク		関節痛予防体操	水中筋カアップ	関節痛予防体操	水中ウォーキング	水中筋力アップ
教会けないませ/		14:10~	14 : 10~	14:10~	14:10~	14:10~
叙至はめりません		●ボールエクササイズ	リフレッシュストレッチ	●イスエクササイズ	●ボールエクササイズ	リフレッシュストレッチ
45:00						
		15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
関節痛予防体操		水中ウォーキング	水中筋カアップ	水中ウォーキング	水中筋カアップ	水中ウォーキング
		19:10~	19:10~		19:10~	19:10~
17:00 閉館		●ヒップエクササイズ	●脂肪燃焼教室	17:00 閉館	●ザ・筋トレ	●姿勢改善教室
	17.00 12086	20:00~	20:00~		20:00~	20:00~
					1 1 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ルカダカフェデ
		水中筋力アップ	水中ウォーキング		水中ワォーキンク	小甲肋ノアップ
26	27	水中筋カアップ	水中ウォーキング	20	水中ウォーキング	水中筋力アップ
26	27	28	29	30	水中ワォーキング	水中筋刀アック
26 11 : 10~	27			30 11 : 10~	水中ワォーキング	水中筋刀アツフ
11:10~	27	28 11 : 10~	29 11 : 10~	11 : 10~	水中ワォーキング	小中版月アップ
11:10~ リフレッシュストレッチ	27	28 11 : 10~ ●脂肪燃焼教室	29 11 : 10∼ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●姿勢改善教室		
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~	27	28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~	29 11 : 10∼ ●ヒップエクササイズ 12 : 00~	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~	11月19	9日( <u>日</u> )は
11:10~ リフレッシュストレッチ	27	28 11 : 10~ ●脂肪燃焼教室	29 11 : 10∼ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●姿勢改善教室	11月19 健康フェスタ20	0日( <mark>日</mark> )は 023開催のため
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング	27	28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋カアップ	29 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操	11月19 健康フェスタ20	0日( <mark>日</mark> )は 023開催のため
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~	27	28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~	29 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~	11月19	0日( <u>日</u> )は 023開催のため
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ		28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ	29 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	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ	11月1S 健康フェスタ20 フロア無料運動教	9日(日)は 023開催のため 室はありません。
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~	27 休館日	28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~	29 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~	11月19 健康フェスタ20 フロア無料運動教 13:00〜筋力	0日( <del>日</del> )は 023開催のため 室はありません。 1向上運動教室
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~		28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~	29 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~	11月19 健康フェスタ20 フロア無料運動教 13:00〜筋力	0日( <del>日</del> )は 023開催のため 室はありません。 1向上運動教室
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ		28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 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	29 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中筋カアップ	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング	11月19 健康フェスタ20 フロア無料運動教 13:00〜筋力 14:30〜か/	0日(日)は 023開催のため 室はありません。 ・向上運動教室 かたんエアロ
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~		28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 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 19:10~	29 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~ 水中筋力アップ 19:10~	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~	11月19 健康フェスタ20 フロア無料運動教 13:00〜筋力 14:30〜かり 無料体験会だ	0日( <mark>日</mark> )は 023開催のため 室はありません。 向上運動教室 いたんエアロ があります♪
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操		28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 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	29 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中筋カアップ	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング	11月19 健康フェスタ20 フロア無料運動教 13:00〜筋力 14:30〜か/	0日( <mark>日</mark> )は 023開催のため 室はありません。 向上運動教室 いたんエアロ があります♪
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~		28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ	29 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中筋カアップ 19:10~ ●ポールエクササイズ	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ	11月19 健康フェスタ20 フロア無料運動教 13:00〜筋力 14:30〜かり 無料体験会だ	0日( <mark>日</mark> )は 023開催のため 室はありません。 向上運動教室 いたんエアロ があります♪
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操		28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 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 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~	29 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中筋カアップ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~	11月19 健康フェスタ20 フロア無料運動教 13:00〜筋力 14:30〜かり 無料体験会だ	0日( <mark>日</mark> )は 023開催のため 室はありません。 向上運動教室 いたんエアロ があります♪
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操		28 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ	29 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中筋カアップ 19:10~ ●ポールエクササイズ	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ	11月19 健康フェスタ20 フロア無料運動教 13:00〜筋力 14:30〜かり 無料体験会だ	0日( <mark>日</mark> )は 023開催のため 室はありません。 向上運動教室 いたんエアロ があります♪