

# 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)

## 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！

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

### 子ども向け教室



子ども向け教室は、いつでも  
見学・体験 OK♪

開催前日までにご連絡下さい！

<b>◎そろばん教室</b> 火曜日 17:30~18:30 日程：11/7・14・21・28 12/5・12・19・26 月謝 5,000 円(4 回/月) 別途：そろばん、テキスト代	<b>◎キッズチャレンジ運動教室</b> 水曜日 17:30~18:30 日程：11/15・22・29 12/13・20 月謝：11 月 3,750 円 12 月 2,500 円	<b>◎キッズ体操教室</b> 火曜日 17:30~18:30 日程：11/14・21・28 12/12・19 月謝：11 月 3,750 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



#### ※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！

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♪



#### ★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



ホームページ



LINE



Instagram

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)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>11月19日(日) 城島げんきかん 健康フェスタ2023 10:00~16:00</p> <p>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 いろいろなイベント盛りだくさんです！ ぜひ！お待ちしております(*^-^*)</p>			11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ リフレッシュストレッチ
			12:00~ 水中ウォーキング	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
			14:10~ 姿勢改善教室	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●脂肪燃焼教室
			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	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	17:00 閉館	19:10~ ●ボールエクササイズ
			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
			5	6	7	8
11:10~ 姿勢改善教室	休館日	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	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
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~ 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
14:10~ リフレッシュストレッチ		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~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●姿勢改善教室
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	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
17:00 閉館		19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	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
12		13	14	15	16	17
11:10~ ●脂肪燃焼教室	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ 姿勢改善教室
12:00~ 水中筋力アップ		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~ 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~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●脂肪燃焼教室
15:00~ 水中ウォーキング		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	15:00~ 水中筋力アップ
17:00 閉館		19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●イスエクササイズ	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~ 水中筋力アップ
19		20	21	22	23	24
教室はありません	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ザ・筋トレ
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~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ
教室はありません		14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ
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	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~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室	17:00 閉館	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●姿勢改善教室
		20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング		20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
26		27	28	29	30	<p>11月19日(日)は 健康フェスタ2023開催のため フロア無料運動教室はありません。</p> <p>13:00~筋力向上運動教室 14:30~かんたんエアロ 無料体験会があります♪ ご参加をお待ちしております！</p>
11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●姿勢改善教室			
12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操			
14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 姿勢改善教室	14:10~ ●イスエクササイズ			
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			
17:00 閉館	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ヒップエクササイズ			
	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			