

げんきかんだより

〒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

久留米市
イメージキャラクター



第 100 号

2022.11.1

(毎月 1 日発行)

ハニーズダンスアカデミー イベント出演決定！！

『第 35 回久留米市ふるさとみづま祭』
 日程：11/5 (土)
 場所：水沼の里 2000 年記念の森
 出演時間：10:30 頃



『城島校区ふれあいまつり』
 日程：11/13 (日)
 場所：城島校区コミュニティセンター前
 出演時間：13:40 頃



笑顔で楽しくパフォーマンスするので、ぜひ見に来てください♡\ (^o^)/



12 月開講教室参加者募集

★先着順★

※日程は変更になる場合があります。

太極舞	キッズ運動教室 ※小学生対象	小学生運動教室 ※小学生対象
土曜日 10:00~11:00 日程：12/3~3/4 参加費：4,800 円(全 8 回) 音楽に合わせて♪(^▽*)	火曜日 17:30~18:30 日程：12/6~3/28 参加費：7,200 円(全 12 回) 目標に向けて技術の習得！(^っ・ω・)	水曜日 17:30~18:30 日程：12/7~3/22 参加費：無料 (全 14 回) 運動を楽しむ☆(*^▽^*)
子ども英会話教室		
※11 月から土曜日クラスは終了となり、新しい講師に変更となります。		
水曜日 18:00~19:00 日程：11/2~3/22 ※開催カレンダーによる	参加費：4,600 円 月謝制 (4 回/月) 対象：小学生 持参物：筆記用具	教室・講座等の 申込は電話または 2 階事務所で受付 ☎0942-62-2122

料理講座・ワンコインレッスン参加者随時募集♪

『美容食学 料理講座』(全 5 回)

第 5 回目は“体質改善！冷え性予防レシピ”について
 講座・調理実習などを行います。

日程 12/7 (水)

献立 ・ささみハムと蒸し野菜の味噌ディップ
 ・春菊の胡麻和え ・雑穀生姜スープ
 ・大豆ごはん



『陽から元気！発酵食講座』(全 4 回)

第 2 回目は“簡単！味噌づくり講座”です。

日程 11/30 (水)

内容 【味噌づくり】



時間 10:00~13:00 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

『かんたんエアロ』 日曜日開催

日程：11/6・20

12/4・18

参加費：1 回 500 円

時間：10:00~11:00

持参物：室内シューズ・タオル

ヨガマット・飲み物

対象：18 歳以上(高校生不可)



『ZUMBA®』 日曜日開催

日程：11/20 12/18

参加費：1 回 500 円

時間：16:00~17:00

持参物：室内シューズ・タオル・飲み物

対象：18 歳以上(高校生不可)



★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 7・14・21・28 日

11/27(日)

健康フェスタ開催♪

詳細は臨時号で！



令和4年11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。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)

◇開催場所や定員人数、講師など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。

◇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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
New メニュー！！ ボールエクササイズ イスエクササイズ ボールやイスを使って 楽しく運動しましょう♪		11:10~ 20名 ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ
		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~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操
		14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 20名 ヒップエクササイズ	14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ
		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~ 水中筋力アップ
		19:10~ 12名 ●イスエクササイズ	19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	17:00 閉館	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 20名 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~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
6	7	8	9	10	11	12
11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	休館日	11:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 20名 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~ 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
14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ		14:10~ 10名 ザ・筋トレ	14:10~ 20名 ボールエクササイズ	14:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 20名 脂肪燃焼教室	14:10~ 24名 ●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	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~ 12名 ●姿勢改善教室	19:10~ 24名 ●イスエクササイズ	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	19:10~ 20名 ●ザ・筋トレ
		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
13	14	15	16	17	18	19
教室はありません	休館日	11:10~ 20名 ボールエクササイズ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ
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~ 20名 姿勢改善教室		14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 20名 ボールエクササイズ	14:10~ 12名 ●イスエクササイズ	14:10~ 20名 姿勢改善教室	14:10~ 24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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 24名 ●イスエクササイズ	19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ
		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~ 水中筋力アップ
20	21	22	23	24	25	26
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 20名 姿勢改善教室	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 20名 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~ 24名 ●イスエクササイズ		14:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 24名 ●イスエクササイズ	教室はありません
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~ 水中筋力アップ	15:00~ 関節痛予防体操
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	17:00 閉館	19:10~ 12名 ●イスエクササイズ	19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	19:10~ 20名 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	20:00~ 水中筋力アップ
27	28	29	30	『身体のゆがみ測定会 ~Peek a body~』 日 程：11/12 (土) 参加費：1,500円 ※時間予約制 時 間：10:00~19:00 (所要時間：一人30分程度) 内 容：測定(写真撮影)、説明、運動指導 対 象：16歳以上 ※スカート等のひらひらした服装はNG。		
教室はありません	休館日	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ	参加者 募集中		
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			
教室はありません		14:10~ 24名 ●イスエクササイズ	14:10~ 20名 ザ・筋トレ			
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			
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●ボールエクササイズ	19:10~ 24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			