

# 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

久留米市  
イメージキャラクター  
くっぼ 第96号



2022.7.1

(毎月1日発行)

## 教室参加者募集！ ★随時募集・先着順★ いつでも見学OK！ たくさんのご参加お待ちしております♪

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>朝ヨガ教室 (火)</b><br>火曜日 11:00~12:00<br>日程：7/5~9/27<br>参加費：5,400円(全9回)<br> | <b>夜ヨガ教室</b><br>水曜日 20:00~21:00<br>日程：7/6~9/21<br>参加費：6,000円(全10回)<br> | <b>たのしくフラダンス教室</b><br>金曜日 10:00~11:00<br>日程：7/1~9/16<br>参加費：3,300円<br>月謝制(3回/月)<br> |
| <b>ステップ運動教室</b><br>火曜日 10:00~11:00<br>日程：7/5~9/27<br>参加費：5,400円(全9回)<br>  | <b>太極舞</b><br>土曜日 10:00~11:00<br>日程：8/6~11/19<br>参加費：4,800円(全8回)<br>   | <b>ザ・サーキット®</b><br>金曜日 14:30~15:30<br>日程：7/8~9/16<br>参加費：5,400円(全9回)<br>            |

※教室対象者：18歳以上（高校生不可） ※日程は変更になる場合があります。

### ★おすすめ★



### タヒチアンダンス教室



土曜日 16:00~17:00

日程：7/2~9/10

参加費：4,800円(全8回)

対象：4歳~大人まで



初心者大歓迎♪子どもから大人まで楽しめるダンス教室！  
 親子揃って楽しみたい！シェイプアップしたい！運動不足を解消したい！  
 新しい趣味を作りたい！そんな方におすすめです。  
 健康的で美しい身体づくりをしませんか？

## イベント参加者募集♪ 随時募集！事前申し込み必要！

### 『ZUMBA®』 日曜日開催

日程：7/17  
 時間：16:00~17:00  
 対象：16歳以上  
 参加費：500円  
 ※先着順



※8月、9月の開催はありません。  
 次回は10/16開催です。

### 『かんたんエアロ』 日曜日開催

日程：7/10・17・24・31  
 8/7・21・28  
 時間：10:00~11:00  
 対象：18歳以上（高校生不可）  
 参加費：500円  
 持参物：室内シューズ・タオル・ヨガマット・飲み物



### 体の中から美しくなろう！

#### 『美容食学 料理講座』(全5回)

第2回目は“三大栄養素と機能性成分の働き”  
 についての講座・調理実習などを行います。

日程 8/17(水)  
 内容【ファイトケミカルたっぷり  
 アンチエイジングレシピ】  
 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



＜申込方法＞TEL 0942-62-2122  
 お電話または2階事務所で受付。

### ★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4・11・19・25日



←ホームページは  
 こちらから



# 令和4年7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。

◇参加者対象は高校生以上となります。また、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)

◇開催場所および定員人数は、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。

| 日   | 月   | 火  | 水   | 木  | 金<br>1   | 土<br>2  |   |   |  |  |  |
|---|---|--|---|--|--|---|---|---|--|--|--|
| <p>7月16日・30日はワクチン接種会場の為<br/>14：10～のフロアの教室はありません。</p>  |   |  |   |  |  | <p>11：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>12：00～<br/>関節痛予防体操<br/>14：10～ 24名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>19：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>20：00～<br/>水中筋力アップ</p> | <p>11：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>14：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>17：00 閉館</p> | <p>11：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>19：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>20：00～<br/>水中筋力アップ</p> | <p>11：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 24名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>17：00 閉館</p> | <p>11：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 24名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>17：00 閉館</p> | <p>11：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 24名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>17：00 閉館</p> |
| 3   | 4   | 5  | 6   | 7  | 8  | 9   |   |   |  |  |  |
| <p>11：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>12：00～<br/>関節痛予防体操<br/>14：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>17：00 閉館</p>                   | 休館日   | <p>11：10～ 20名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 12名<br/>●ザ・筋トレ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>19：10～ 12名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>20：00～<br/>水中筋力アップ</p> | <p>11：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>14：10～ 20名<br/>ヒップエクササイズ<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>19：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>20：00～<br/>水中ウォーキング</p>     | <p>11：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 12名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>15：00～<br/>関節痛予防体操<br/>19：10～ 12名<br/>●ザ・筋トレ<br/>20：00～<br/>水中筋力アップ</p>      | <p>11：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>14：10～ 20名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>19：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>20：00～<br/>水中ウォーキング</p> | <p>11：10～ 24名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>12：00～<br/>関節痛予防体操<br/>14：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>19：10～ 24名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>20：00～<br/>水中ウォーキング</p>   |   |   |  |  |  |
| 10  | 11  | 12   | 13  | 14   | 15   | 16  |   |   |  |  |  |
| <p>11：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 24名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>17：00 閉館</p>                | 休館日   | <p>11：10～ 12名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>14：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>19：10～ 12名<br/>●姿勢改善教室<br/>20：00～<br/>関節痛予防体操</p> | <p>11：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>12：00～<br/>関節痛予防体操<br/>14：10～ 20名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>19：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>20：00～<br/>水中筋力アップ</p> | <p>11：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>14：10～ 12名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>19：10～ 12名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>20：00～<br/>水中ウォーキング</p> | <p>11：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 20名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>15：00～<br/>関節痛予防体操<br/>19：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>20：00～<br/>水中筋力アップ</p>      | <p>11：10～ 20名<br/>ザ・筋トレ<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>教室はありません<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>19：10～ 20名<br/>ヒップエクササイズ<br/>20：00～<br/>水中ウォーキング</p>                    |   |   |  |  |  |
| 17  | 18  | 19   | 20  | 21   | 22   | 23  |   |   |  |  |  |
| <p>11：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>14：10～ 24名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>15：00～<br/>関節痛予防体操<br/>17：00 閉館</p>                 | <p>11：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>14：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>17：00 閉館</p>  | 休館日  | <p>11：10～ 24名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>14：10～ 20名<br/>ザ・筋トレ<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>19：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>20：00～<br/>水中ウォーキング</p>     | <p>11：10～ 24名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 12名<br/>●姿勢改善教室<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>19：10～ 12名<br/>●ザ・筋トレ<br/>20：00～<br/>水中筋力アップ</p> | <p>11：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>12：00～<br/>関節痛予防体操<br/>14：10～ 20名<br/>ザ・筋トレ<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>19：10～ 24名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>20：00～<br/>水中ウォーキング</p>       | <p>11：10～ 20名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>14：10～ 24名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>15：00～<br/>関節痛予防体操<br/>19：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>20：00～<br/>水中筋力アップ</p>    |   |   |  |  |  |
| 24  | 25  | 26   | 27  | 28   | 29   | 30  |   |   |  |  |  |
| <p>11：10～ 24名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>17：00 閉館</p>                 | 休館日   | <p>11：10～ 12名<br/>●ザ・筋トレ<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>14：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>19：10～ 12名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>20：00～<br/>関節痛予防体操</p>  | <p>11：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 24名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>15：00～<br/>水中ウォーキング<br/>19：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>20：00～<br/>水中筋力アップ</p>    | <p>11：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>12：00～<br/>関節痛予防体操<br/>14：10～ 12名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>19：10～ 12名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>20：00～<br/>水中ウォーキング</p>  | <p>11：10～ 24名<br/>●姿勢改善教室<br/>12：00～<br/>水中筋力アップ<br/>14：10～ 20名<br/>リフレッシュストレッチ<br/>15：00～<br/>関節痛予防体操<br/>19：10～ 24名<br/>●ザ・筋トレ<br/>20：00～<br/>水中筋力アップ</p>      | <p>11：10～ 20名<br/>●脂肪燃焼教室<br/>12：00～<br/>水中ウォーキング<br/>教室はありません<br/>15：00～<br/>水中筋力アップ<br/>19：10～ 24名<br/>●ヒップエクササイズ<br/>20：00～<br/>水中ウォーキング</p>                 |   |   |  |  |  |
| 31  | <p>『熱中症予防チェック』<br/> <input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？<br/> <input type="checkbox"/> のどが渇く前に水分を摂っていますか？<br/> <input type="checkbox"/> エアコンを上手に使っていますか？<br/> <input type="checkbox"/> 睡眠は十分とっていますか？</p>  <p>☆日頃から体調管理をしましょう。<br/>         ☆のどの渇きは『脱水』のサインです。<br/>         ☆エアコンを利用して暑さを避けましょう。<br/>         ☆寝不足は熱中症リスクが高まります。</p>  |  |   |  |  |   |   |   |  |  |  |