

げんきかんだより



第 112 号
2023.10.1
(毎月 1 日発行)

〒830-0211 久留米市城島町楯津 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

あそびを取り入れた運動で
上手な動きを身につけよう!

キッズ運動教室

火曜日/水曜日
17:30~18:30

☆開催日☆
10/3・4 11/7・8
12/5・6 (全6回)

対象:小学生
定員:20名
参加費:無料
持参物:室内シューズ、飲み物、タオル

運動や体音が苦手な子
運動を好きになるよう!

協力向上、自信の無い方も
一緒に楽しみましょう!

キッズチャレンジ 運動教室

水曜日 17:30~18:30

☆開催日☆
10/18・25 11/15・22・29
12/13・20

対象:小学生
定員:15名
月謝制:10月 2,500円
11月 3,750円
12月 2,500円
持参物:室内シューズ、飲み物、タオル

体高は否手じゃあないけど
運動できるようなりたい!

読書や遊び、マツト運動を中心!

キッズ体操教室

火曜日 17:30~18:30

☆開催日☆
10/17・24 11/14・21・28
12/12・19

対象:小学生
定員:15名
月謝制:10月 2,500円
11月 3,750円
12月 2,500円
持参物:室内シューズ、飲み物、タオル

運動がてきえる子
もっと得意になりたい!

お菓子作り教室

大福作り
〜栗大福・クリームチーズ大福など〜

10月15日(日)

時間 13:00~15:00
参加費 親子 2,000円
大人のみ 1,500円
対象 小学3年生以上の子供と保護者
18歳以上(高校生不可)
持参物 エプロン・三角巾・タオル
申込期間 9/1~10/7まで

※キャンセルについて
材料の準備を済ませたため、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
方はキャンセルや参加者が可能な場合はお返しいたします。
詳しくはお電話やメールにてお問い合わせください。
あらかじめご了承ください。

城島げんきかん 0942-62-2122

味噌作り講座

手作り味噌を作ろう!

11月19日(日)

時間 10:00~12:00
対象 18歳以上
定員 16名
参加費 2000円
持参物 エプロン・三角巾・タオル
場所 3階創作室
申込期間 10/1~11/11まで

子ども運動教室 料理教室

ウォークラリー
ハイハイレース

参加者募集中!

肥満予防料理講座

生活習慣病の元凶となる肥満。大なる原因について学び
その改善方法、食生活のヒントを身につけよう!

11月8日(水)

※材料の都合により
メニューは変更になる
場合があります。

- ・玄米キコごはん
- ・手軽のどけるチカラチキン
- ・湯野菜のヘルシーサラダ
- ・ごぼうスープ
- ・フルーツ寒天ゼリー

時間 10:00~13:00
対象 18歳以上(高校生不可)
参加費 2,500円
持参物 エプロン・三角巾・タオル
申込期間 10/1~10/31まで

11月19日(日)10:00~16:00
『城島げんきかん 健康フェスタ 2023』開催

メインイベントとして『げんきかん健康ウォークラリー』と『ハイハイレース』を行います!!

☆ウォークラリー
11:30~ 時間差スタート制(30分毎)
城島げんきかん周辺約3kmのコースを歩いてクイズに答えよう!無理せず元気に楽しもう!
高校生以上から参加可能。高校生未満は保護者同伴。
※事前申込必要(先着順)
参加費:100円(保険料含む)

☆ハイハイレース
ハイハイできる子みんな集合!
会場:城島げんきかん3階和室
9:30~10:30
※事前申込必要(先着順)



その他のイベント内容は[げんきかんだより11/1号や臨時号]にて発表していきます。
また、城島げんきかん公式LINEやInstagramにて詳細等を随時発表いたしますので、
お友だち登録やフォローをお願いします。(^_^)/

申込期間
10/1~11/10

★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:10月2・10・16・23・30日



ホームページ



LINE



Instagram

令和5年10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	5	6	7
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~ 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~ ●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~ ヒップエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●姿勢改善教室
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~ ●脂肪燃焼教室	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~ 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~ 水中筋力アップ	20:00~ 関節痛予防体操
8	9	10	11	12	13	14
11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●イスエクササイズ	休館日	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ 姿勢改善教室
12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 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~ ザ・筋トレ	14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ 姿勢改善教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ リフレッシュストレッチ
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	17:00 閉館		19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●脂肪燃焼教室
			20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
15	16	17	18	19	20	21
11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●イスエクササイズ
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~ ヒップエクササイズ		14:10~ ●イスエクササイズ	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~ ●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~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●イスエクササイズ
		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~ 関節痛予防体操
22	23	24	25	26	27	28
11:10~ ●脂肪燃焼教室	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●姿勢改善教室	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
14:10~ ●ザ・筋トレ		14:10~ ●脂肪燃焼教室	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~ ●ヒップエクササイズ	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~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●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	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
29	30	31				
11:10~ ●ボールエクササイズ	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>11月19日(日) 10:00~16:00 城島げんきかん 『健康フェスタ2023』開催 詳細は来月のげんきかんだより臨時号を チェックしてください！！</p> </div>			
12:00~ 関節痛予防体操		12:00~ 水中筋力アップ				
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				
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				
	20:00~ 関節痛予防体操					