

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町櫛津 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115号
2023.12.1
(毎月1日発行)

1月開講教室 参加者募集! ★12月1日～申込開始・先着順★

★ストレッチヨガ教室 火曜日 11:00～12:00 日程: 1/16～3/19 参加費: 6,480円(全9回)	★リラックスヨガ教室 金曜日 10:00～11:00 日程: 1/12～3/22 参加費: 7,200円(全10回)	★パワーヨガ教室 水曜日 20:00～21:00 日程: 1/10～3/13 参加費: 7,200円(全10回)
★朝ピラティス教室 木曜日 10:00～11:00 日程: 1/11～3/21 参加費: 7,200円(全10回)	★夜ピラティス教室 金曜日 20:00～21:00 日程: 1/12～3/22 参加費: 7,200円(全10回)	★たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00～11:00 日程: 1/12～3/15 月謝: 3,960円(3回/月)
筋力向上運動教室(水) ※②追加 水曜日 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 日程: 1/10～3/27 参加費: 5,000円(全10回) 持参物: 室内シューズ、タオル、ヨガマット、飲み物 ※対象:50歳以上	筋力向上運動教室(金) 金曜日 13:00～14:00 日程: 1/5～3/22 参加費: 5,000円(全10回)	★ステップ運動教室 火曜日 10:00～11:00 日程: 1/16～3/26 参加費: 6,480円(全9回)
★ザ・サーキット® 火曜日 19:50～20:50 日程: 1/16～3/26 参加費: 7,200円(全10回)	★太極舞 土曜日 10:00～11:00 日程: 1/6～3/16 参加費: 4,320円(全6回)	◎そろばん教室 火曜日 17:30～18:30 月謝 5,000円(4回/月) 別途: そろばん、テキスト代

子ども運動教室

楽しく運動しよう!! 室内用シューズ・飲み物を持って来てね♪

◎キッズ運動教室 火・水曜日 17:30～18:30 日程: 12/5・6 1/16・17 2/6・7 3/5・6 参加費: 無料(全6回)	◎キッズチャレンジ運動教室 水曜日 17:30～18:30 日程: 12/13・20 1/24・31 2/21・28 3/13・27 月謝: 2,500円(2回/月)	◎キッズ体操教室 火曜日 17:30～18:30 日程: 12/12・19 1/23・30 2/20・27 3/12・26 月謝: 2,500円(2回/月)
---	--	---

- ・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

城島げんきかん公式 SNS で追加情報をお知らせいたします! フォローをお願いします(>)<

城島げんきかん キッズフェスタ 2023

12月17日(日)

げんきかんクリスマスツリー 飾り付け工作イベント

クリスマスツリーに飾る雪だるまオーナメントを作ってツリーに飾ってあるお菓子袋と交換♪
時間: 10:00～14:00
場所: 1階ロビー
対象: どなたでも参加OK!



子ども縁日 スーパーボールすくい、射的、ボール投げなど

時間: 10:00～14:00
場所: 3階和室
参加費: 無料
『わたあめコーナー』
場所: 1階ロビー
1個: 200円



★クリスマスおひるねフォト 要予約・先着順

内容: クリスマスの衣装などを着用おひるねフォト撮影をしよう
時間: 9:20～14:00
場所: 3階和室
対象: 乳幼児
定員: 14組(時間予約制)
※制限時間 20分
参加費: 200円



衣装やアイテムなどを持って来てください! サンタケープ・帽子・大きいクリスマスツリーの貸し出しもあります☆パパママのカメラやスマホで可愛く撮影しよう♪

★キッズチャレンジ運動教室体験会

時間: 11:00～12:00
場所: 2階健康フロア
対象: 小学生
定員: 15名
持参物: 室内シューズ、飲み物

ハニーズダンス アカデミー発表会

時間: 10:00～
場所: 2階健康フロア



キッズ BINGO! 大会

時間: 14:00～15:30
場所: 2階健康フロア
対象: 中学生まで
素敵な景品がもらえるかも?!

子ども工作教室

内容: ①紙粘土ホイップでデコレーションケーキ作り
②かんたん! クリスマスくつした作り
時間: 10:00～13:30
場所: ①3階創作室 ②1階ロビー
対象: ①年中～大人もOK! ②年少～年長
参加費: ①1個: 500円 ②無料

①12:50最終受付

限定 30個



写真はイメージです
直径×高さ 10cm×10cm くらいのおサイズのケーキを作ります

★休館日のお知らせ★

休館日は毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館日
休館日: 12月4・11・18・25日
年末年始休館日: 12月29・30・31日 1月1・2・3日



ホームページ



LINE



Instagram

令和5年12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 1	土 2	
<p>ボイラー入れ替え工事のため、12/26～12/28はプール、トレーニング室の営業は中止となります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。年末年始の休館日は12/29～1/3までとなります。</p>						11:10～ ●脂肪燃焼教室 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ ●ボールエクササイズ 15:00～ 関節痛予防体操 19:10～ ●ヒップエクササイズ 20:00～ 水中ウォーキング	11:10～ ●イスエクササイズ 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●姿勢改善教室 20:00～ 関節痛予防体操
3	4	5	6	7	8	9	
11:10～ ザ・筋トレ 12:00～ 関節痛予防体操 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中筋力アップ 17:00 閉館	休館日	11:10～ ●ボールエクササイズ 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ザ・筋トレ 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●姿勢改善教室 20:00～ 水中筋力アップ	11:10～ ●ザ・筋トレ 12:00～ 関節痛予防体操 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●イスエクササイズ 20:00～ 関節痛予防体操	11:10～ リフレッシュストレッチ 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ●姿勢改善教室 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ 水中筋力アップ	11:10～ ●ヒップエクササイズ 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ ●ザ・筋トレ 15:00～ 関節痛予防体操 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ 水中ウォーキング	11:10～ リフレッシュストレッチ 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ●脂肪燃焼教室 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●ヒップエクササイズ 20:00～ 水中筋力アップ	
10	11	12	13	14	15	16	
11:10～ 姿勢改善教室 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ヒップエクササイズ 15:00～ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10～ ●ヒップエクササイズ 12:00～ 関節痛予防体操 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●脂肪燃焼教室 20:00～ 水中ウォーキング	11:10～ ●イスエクササイズ 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ 姿勢改善教室 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ 水中筋力アップ	11:10～ ●ボールエクササイズ 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●イスエクササイズ 20:00～ 水中ウォーキング	11:10～ ●姿勢改善教室 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ●ボールエクササイズ 15:00～ 関節痛予防体操 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ 水中筋力アップ	11:10～ ●ザ・筋トレ 12:00～ 関節痛予防体操 14:10～ ●イスエクササイズ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ 水中ウォーキング	
17	18	19	20	21	22	23	
教室はありません 12:00～ 水中ウォーキング 教室はありません 15:00～ 関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日	11:10～ ●ザ・筋トレ 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ ●ヒップエクササイズ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●イスエクササイズ 20:00～ 関節痛予防体操	11:10～ ●脂肪燃焼教室 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●姿勢改善教室 20:00～ 水中ウォーキング	11:10～ リフレッシュストレッチ 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ●脂肪燃焼教室 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ 水中筋力アップ	11:10～ ●ザ・筋トレ 12:00～ 関節痛予防体操 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●ヒップエクササイズ 20:00～ 水中ウォーキング	11:10～ ヒップエクササイズ 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ●ザ・筋トレ 15:00～ 関節痛予防体操 19:10～ ●脂肪燃焼教室 20:00～ 水中筋力アップ	
24	25	26	27	28	29	30	
11:10～ リフレッシュストレッチ 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ザ・筋トレ 15:00～ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10～ リフレッシュストレッチ 教室はありません 14:10～ ●イスエクササイズ 教室はありません 19:10～ ●ボールエクササイズ 教室はありません	11:10～ ●ボールエクササイズ 教室はありません 14:10～ ●ザ・筋トレ 教室はありません 19:10～ ●ヒップエクササイズ 教室はありません	11:10～ ●ヒップエクササイズ 教室はありません 14:10～ ●ボールエクササイズ 教室はありません 19:10～ ●ザ・筋トレ 教室はありません	休館日	休館日	
31	<p>城島げんきかん料理講座 『キムチ作り教室』 日 時:1/17(水) 10:00～13:00 内 容:白菜キムチを作ろう! 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:12/1(金)～1/8(月)まで</p>						

