

# 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★

<b>★ストレッチヨガ教室</b> 火曜日 11:00~12:00 日 程: 1/16~3/19 参加費: 6,480 円(全 9 回)	<b>★リラックスヨガ教室</b> 金曜日 10:00~11:00 日 程: 1/12~3/22 参加費: 7,200 円(全 10 回)	<b>★パワーヨガ教室</b> 水曜日 20:00~21:00 日 程: 1/10~3/13 参加費: 7,200 円(全 10 回)
<b>★朝ピラティス教室</b> 木曜日 10:00~11:00 日 程: 1/11~3/21 参加費: 7,200 円(全 10 回)	<b>★夜ピラティス教室</b> 金曜日 20:00~21:00 日 程: 1/12~3/22 参加費: 7,200 円(全 10 回)	<b>★たのしくフラダンス教室</b> 金曜日 10:00~11:00 日 程: 1/12~3/15 月 謝: 3,960 円(3 回/月)
<b>筋力向上運動教室(水) ※②追加</b> 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	<b>筋力向上運動教室(金)</b> 金曜日 13:00~14:00 日 程: 1/5~3/22 参加費: 5,000 円(全 10 回)	<b>★ステップ運動教室</b> 火曜日 10:00~11:00 日 程: 1/16~3/26 参加費: 6,480 円(全 9 回)
<b>★ザ・サーキット®</b> 火曜日 19:50~20:50 日 程: 1/16~3/26 参加費: 7,200 円(全 10 回)	<b>★太極舞</b> 土曜日 10:00~11:00 日 程: 1/6~3/16 参加費: 4,320 円(全 6 回)	<b>◎そろばん教室</b> 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♪

<b>◎キッズ運動教室</b> 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)	<b>◎キッズチャレンジ運動教室</b> 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)	<b>◎キッズ体操教室</b> 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(>^<)k

## 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

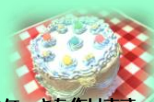
時 間: 14:00~15:30  
場 所: 2 階健康フロア  
対 象: 中学生まで  
素敵な景品がもらえるかも?!

### 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>						

