

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107号
 2023.5.1
 (毎月1日発行)



5月開講教室
 5月9日 から! **参加者募集**

健康・美容に効果的!
料理講座
参加者募集

いつでも見学・体験OK!
子ども教室
追加募集

NEW 5月開講 NEW

そろばん 教室

火曜日 17:30~18:30

定員:8名
 対象:小学生
 月謝:5,000円(4回/月)
 (別途教材費:そろばん・テキスト代)
 ※日程は開催カレンダーによる

暗算力、記憶力 集中力UP!

参加者 募集中

開運! 発酵ジュース講座

6月8日(木) 開催

話題の発酵ジュースをご自宅で! 手作りならお好みのフルーツや野菜が使えてお手軽で安心です。初めての方にもゆっくり丁寧にお伝えします。

酵素ジュース

時間 13:00~15:00
 対象 18歳以上 (高校生不可)
 参加費 3,500円
 定員 6名
 持参物 エプロン・タオル
 申込期間 5/1~5/28まで

作った酵素ジュースの持ち帰りあり!

一般社団法人 日本酵素マイスター協会 準1級マイスター 公認トレーナー 講師:柳 咲子

城島げんきかんだより 夏季学期

キッズ運動教室

火曜日 17:30~18:30

☆日程☆ ※日程は変更になる場合があります
 4/11・18・25 5/9・16・23・30
 6/6・13・20 (全10回)

対象:小学生
 定員:15名
 参加費:7,200円
 持参物:室内シューズ、飲み物、タオル

鉄棒や跳び箱、マット運動を中心に楽しく体を動かす教室♪ みんなで楽しく運動しよう!

単発教室
参加者募集

夏に向けてダイエット!

単発教室
参加者募集

年間で申込可能!

イベント
参加者募集

残りわずか! 午後のみ空きあり!

かんたんエアロ

10:00~11:00

★日曜日開催★

5/7・21
 6/11・18

定員:20名
 対象:18歳以上
 持参物:室内シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット
 参加費:各600円

ZUMBA®

2023年度 年間スケジュール

日曜日開催

5/21、6/18、7/16
 8/20、10/15、11/19
 12/17、1/21、3/17
 ※日程は変更になる場合があります。

時間:16:00~17:00
 参加費:600円
 対象:18歳以上(高校生不可)
 準備物:運動靴・タオル・飲み物
 ※先着順・予約制・随時募集中!

前後左右の写真撮影 筋緊張の状態を個別で評価

筋肉の状態や骨格の歪みを評価

結果をもとに運動指導 グラフや点数で総合評価

身体の内がみ測定会
 Peak a body

5月13日(土)

時間 10:00~19:00
 料金 1500円 随時募集中!
 定員 17名
 ※時間予約制(1人30分程度)

お問い合わせ・お申し込み先は、2階事務所またはお電話でお願いいたします。

☎ 0942-62-2122

〒 久留米市城島町櫛津 739-1

★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:5月1・3・4・5・8・15・22・29日



←ホームページは
 こちらから



令和5年5月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

都合により、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)

◇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
	休館日	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	休館日	休館日	休館日	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操
7	8	9	10	11	12	13
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 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~ 12名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 20名 姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ボールエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操
14	15	16	17	18	19	20
11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10~ 20名 ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 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 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 20名 姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング
21	22	23	24	25	26	27
11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館	休館日	11:10~ 12名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 12名 ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 12名 ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操
28	29	30	31	<p>◇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。</p> <p>※5月3日から5月5日はプール清掃の為臨時休館となります。</p>		
11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 20名 姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ			