

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

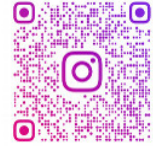
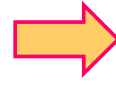
久留米市
イメージキャラクター
くろっぼ

第 110 号
2023.8.1
(毎月 1 日発行)



★城島げんきかん公式 Instagram はじめました!★

教室の様子やイベント告知など投稿していきます。
 ストーリーズやリールもチェックしてみてください☆
 フォローや「いいね♡」していただくと嬉しいです(*^-^*)



☆☆

10月開講の子ども向け運動教室について お知らせ

10月から小学生対象の運動教室の内容や教室のレベルを変更します。

子供たちに運動の楽しさを学んでもらうとともに、運動能力の向上を目指す教室にしていきたいと思ひます。

申込開始は9月1日から! いつでも見学OK! お気軽にお問い合わせください



キッズ運動教室

日 程: 第1火曜日・水曜日
 時 間: 17:30~18:30
 参加費: 無料
 内 容: あそびを取り入れた運動
 で苦手意識をなくそう!

おすすめ! 運動の導入として
 運動や体育が苦手な子



キッズチャレンジ運動教室

日 程: 第2・3・4週の水曜日
 時 間: 17:30~18:30
 参加費: 有料
 内 容: 体力向上、身体の使い方を
 身につけよう!

おすすめ! 体育は苦手じゃないけど..
 運動できるようにになりたいな



キッズ体操教室

日 程: 第2・3・4火曜日
 時 間: 17:30~18:30
 参加費: 有料
 内 容: 鉄棒、マット運動
 跳び箱など

おすすめ! 運動ができる子
 もっと得意になりたい



【料理講座 参加者募集!】

『韓国料理教室』

日 時: 9/14(木) 10:00~13:00
 対 象: 18歳以上(高校生不可)
 持参物: エプロン・三角巾・タオル



内 容: 【スープ・メイン・デザート付きのランチ作り】
 参加費: 2,000円
 申込期間: 8/1(火)~9/6(水)まで

※キャンセルについて

材料の準備を伴う料理教室の場合は、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にはレシピや持ち帰りが可能なものがあればお渡しいたします。
 詳しくはお電話にて対応いたします。あらかじめ、ご了承ください。ご理解の程、よろしくお願ひいたします。



<城島保健福祉センター 城島げんきかん 求人募集>

- 【職 種】 受付・案内・プール監視
- 【雇用形態】 アルバイト/パート
- 【仕事内容】 城島保健福祉センターの受付の仕事
 来館者へのご案内や入退館管理・プール監視・電話対応・パソコン入力業務など
- 【給 与】 時給 900円~ 別途交通費(規定内)
- 【勤務形態】 半月毎のシフト制 平日勤務できる方大歓迎/土日勤務も大歓迎/週3日~
- 【時 間】 ①8:30~17:00 ②17:00~21:30
- 【資格など】 未経験者大歓迎! /フリーター、学生さん大歓迎! /主婦の方大歓迎!
- 【休 日】 毎週月曜日休館日(祝日の場合は翌日火曜日休館)、年末年始、GW、プール清掃臨時休館
- 【待 遇】 交通費支給(規定内)、ユニフォーム貸与
- 【通 勤】 車通勤・自転車通勤 可
- 【お問合せ】 0942-62-2122



私たちと一緒に
働ませんか?

○指定管理者: 九州ビルサービス株式会社/シンコースポーツ九州株式会社

★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: 8月7・14・21・28日

ホームページ



令和5年8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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
公式Instagramはじめました！  フォローよろしくお願いします♪		11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	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~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
		14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●イスエクササイズ
		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~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ
		19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ヒップエクササイズ
		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	20:00~ 関節痛予防体操
6	7	8	9	10	11	12
11:10~ ●姿勢改善教室	休館日	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ リフレッシュストレッチ
12:00~ 関節痛予防体操		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~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ
14:10~ ●イスエクササイズ		14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ボールエクササイズ
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~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	17:00 閉館	19:10~ ●脂肪燃焼教室
		20:00~ 関節痛予防体操	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
13	14	15	16	17	18	19
11:10~ リフレッシュストレッチ	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~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●イスエクササイズ
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	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操
14:10~ ●ザ・筋トレ		14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ	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
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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ
17:00 閉館		19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ
		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	20:00~ 水中ウォーキング
20	21	22	23	24	25	26
11:10~ ●ボールエクササイズ	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ザ・筋トレ
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~ 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~ ●脂肪燃焼教室		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	14:10~ ●イスエクササイズ
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~ 関節痛予防体操
17:00 閉館		19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室
		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	20:00~ 水中筋力アップ
27	28	29	30	31	公式LINEはじめました！  登録よろしくお願いします♪	
11:10~ ●ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ヒップエクササイズ		
12:00~ 水中筋力アップ		12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング		
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 姿勢改善教室	14:10~ ●イスエクササイズ		
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 関節痛予防体操		
17:00 閉館		19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ヒップエクササイズ		
		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		