

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榑津 739-1 城島保健福祉センター
TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148
HP <http://ssk-joujima.com>



久留米市
イメージキャラクター
くろっぼ

第125号

2024.10.1
(毎月1日発行)

10月開講教室 参加者追加募集! ★先着順★



大人向け教室

※マット貸し出しOK! 使用後は各自消毒をお願いいたします。2階事務所へお声かけください。

★ストレッチヨガ 火曜日 11:00~12:00 日程: 10/1~12/24 参加費: 5,760円(全8回)		★アロマストレッチ 水曜日 19:50~20:50 日程: 10/2~12/18 参加費: 7,500円(全10回)	
★朝ピラティス 木曜日 10:00~11:00 日程: 10/3~12/26 参加費: 7,200円(全10回)		★夜ピラティス 金曜日 20:00~21:00 日程: 10/11~12/20 参加費: 7,200円(全10回)	
★リラックスヨガ 金曜日 10:00~11:00 日程: 10/4~12/27 参加費: 5,760円(全8回)		単発で開催! 1回720円 ★リラックスヨガ 11/7(木) 14:00~15:00 フロア 11/13(水) 10:00~11:00 和室	

体験も募集中!

教室開催日なら、どの日でも
体験可能です♪

事前に申込をお願いします
※体験は1回分の料金が必要です

詳しい日程のチラシは
2階事務所前にありますので
ご自由にお取りください(^^)!

子ども向け教室

習い事、はじめてみませんか?

◎そろばん教室 火曜日 17:30~18:30 日程: 開催カレンダーによる 月謝 5,000円(4回/月) 別途: そろばん・テキスト代		書道教室 ※小学生から大人まで 水曜日 17:30~18:30 日程: 開催カレンダーによる 月謝 5,000円(4回/月) ★手ぶらでOK! 道具はこちらで準備します♪	
------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

参加者募集中

たくさんのご参加
お待ちしております♪

- ・日程は、講師都合や天災等で変更になる場合があります。その際、振替や返金対応いたします。
- ・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・同意書の記入、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
- ・月謝制の教室について、当月中にお支払いをお願いいたします。退会や休会の際は必ずご連絡ください。



料理教室 参加者募集!

『ダイエット料理教室』

しっかり食べても痩せる♪そんな嬉しいレシピです♪

★メニュー★

チキンピザ・トマトスープ

日時 11/21(木) 10:00~13:00

対象 18歳以上(高校生不可)

参加費 1人 1,800円

定員 15組

持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル

申込期間 10/1(火)~11/12(火)



『みそ作り教室』

醤油味噌醸造元『不二家』さんを
講師にお招きし、九州筑後の味でつくる
みそ作り教室♪

日時 11/24(日) 10:00~13:00

対象 18歳以上(高校生不可)

参加費 1人 1,800円

定員 15組

持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル

申込期間 10/1(火)~11/12(火)

1kgの味噌をお持ち帰り! (^o^)/



※料理教室 キャンセルについて

材料の準備を伴うため、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。
詳しくはお電話や2階受付にて対応いたします。あらかじめご了承ください。



★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: 10月7・15・21・28日



ホームページ



LINE



Instagram

令和6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担当者によって内容は異なります。
- ◇参加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)
- ◇ヨガマットの貸し出しはありますが、使用後は各自で消毒をお願いします。(2階事務所スタッフにお声かけ下さい)
- ◇2階フロア(3階和室)教室 11:10、14:10、19:10 / プール教室 12:00、15:00、20:00 (プール利用料必要)

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ リフレッシュストレッチ
		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~ 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~ ●ヒップエクササイズ	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
		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
		19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●姿勢改善教室
		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
6	7	8	9	10	11	12
11:10~ ザ・筋トレ	休館日	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●ボールエクササイズ
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	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~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ 姿勢改善教室	14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室
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~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ
		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~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
13	14	15	16	17	18	19
11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●脂肪燃焼教室	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ
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	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~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ		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~ ●ボールエクササイズ
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	15:00~ 関節痛予防体操
17:00 閉館	17:00 閉館		19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	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~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中筋力アップ
20	21	22	23	24	25	26
11:10~ ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ 姿勢改善教室	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~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●イスエクササイズ
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~ 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~ 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~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ ヒップエクササイズ
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中筋力アップ	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~ ●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	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ウォーキング	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
27	28	29	30	31		
11:10~ ザ・筋トレ	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~ ●ボールエクササイズ		
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	12:00~ 水中筋力アップ		
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~ 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		
17:00 閉館		19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ヒップエクササイズ		
		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		