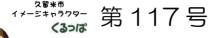
げんきかんだより

〒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





2024.2.1

(毎月1日発行)

貸室案内 〇料金表など、詳細はホームページに掲載しております

城島保健福祉センター『城島げんきかん』では、2 階、3 階にある各部屋の貸出を行っています。(1 時間単位で予約制) 様々な用途で使用できるお部屋がありますので、ぜひご利用してみてください。

受付やお問い合わせは、すべて2階事務所にて対応いたします。お気軽にスタッフまでお声かけください。

予約について ※仮予約はできません

- ○使用予定日の3ヶ月前の1日から予約できます。 (休館日の場合は翌日)
- 例)10月9日に貸室を使用したい場合は 7月1日より予約可能
- ○予約は2階事務所窓口または web から受付できます。 (空き状況については、電話で問い合わせ可能)
- ○営利でのご利用はできません。

使用例①

利用目的:ダンスの練習 貸室:健康フロア①(鏡張り) 時間:1時間 使用料:310円 ※冷暖房料別



利用目的:懇親会 貸室:和室①② 時間:2 時間 使用料:820 円 ※冷暖房料別







○用途 研修会、説明会 ダンス、体操等

※鏡張りの部屋あり

○貸出可能備品

- ・プロジェクター
- ・スクリーン
- •移動式鏡



2階

○用途 会議、研修、学習等





3階

○用途集会、ヨガ、日舞等

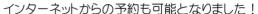




○用谚

創作活動 等

※流し台、七宝焼き窯あり



『久留米市公共施設予約システム』からログインし、健康・福祉施設から【城島げんきかん】を選択してご確認ください。 予約ログイン時に ID とパスワードが必要になります。 手続きは 2 階事務所窓口で行いますのでお越しください。 ご不明な点は、お気軽に 2 階事務所スタッフにお尋ねください。



3月の 料理教室

参加者募集

『発酵料理教室』 生きてる味噌づく!)

日 時:3/7(木) 10:00~13:00

内 容: 時季から教わる暮らしのごはん

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:2/28(水)まで

『防災クッキング』 親子丼、汁もの、蒸しパン

日 時:3/21(木) 10:00~13:00

内 容:貴重な水や熱源を有効に使える災害時料理

対 象:18歳以上(高校生不可)

参加費: 2,000円

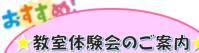
持参物:エプロン・三角巾・タオル

申込必要!

申込期間:3/13(水)まで







『アロマストレッチ教室』

2/28 (水)、3/13 (水) 19:50~20:50 内容:アロマの香りに包まれながら心地よい環境の中で

緊張を和らげ心も身体もリフレッシュ♪

対 象:18歳以上(高校生不可)

参加費:1回720円

持参物:タオル、飲み物、ヨガマット

申込期間:2/1(木)~定員になり次第受付終了





★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:2月5・13・17・18・19・26日







LINE

Instagram

令和6年2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)

◇フロアの教室は						
	月	火	水	木	金	<u> </u>
				1	2	3
				11:10~	11:10~	11:10~
New [7	クロマストしょ	/十教军』 姜	3加者募集!	リフレッシュストレッチ		●ザ・筋トレ
				12:00~	12:00~	12:00~
内 容:アロマの香りに包まれながら心地よい環境の中で				水中ウォーキング 14:10~	<u>水中筋力アップ</u> 14:10~	水中ウォーキング 14:10~
緊張を和らげ心も身体もリフレッシュ♪				●ヒップエクササイズ	●姿勢改善教室	リフレッシュストレッチ
対 象:18歳以上(高校生不可)				15:00~	15:00~	15:00~
A 125 TA 125 45 A				関節痛予防体操	水中ウォーキング	水中筋力アップ
多加县 · 1012013				19:10~	19:10~	19:10~
持参物:タオル、飲み物、ヨガマット				●ザ・筋トレ	●イスエクササイズ	●ヒップエクササイズ
申込期間:2/1(木)~定員になり次第受付終了				20:00~	20:00~	20:00~
				水中ウォーキング	水中筋力アップ	水中ウォーキング
4	5	6	7	8	9	10
11:10~		11:10~	11:10~	11:10~	11:10~	11:10~
●ザ・筋トレ		●ヒップエクササイズ	●脂肪燃焼教室	●イスエクササイズ	●イスエクササイズ	●ヒップエクササイズ
12:00~		12:00~	12:00~	12:00~	12:00~	12:00~
	小郎口	水中筋力アップ 14:10~	水中筋力アップ 14:10〜	水中ウォーキング 14:10~	<u>水中筋力アップ</u> 14:10~	水中ウォーキング 14:10~
14・10~		ザ・筋トレ	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~ ●姿勢改善教室
15:00~		15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
水中筋力アップ		関節痛予防体操	関節痛予防体操	水中筋力アップ	水中ウォーキング	水中筋力アップ
3.1.33.37.52		19:10~	19:10~	19:10~	19:10~	19:10~
17:00 8880		●ボールエクササイズ	●姿勢改善教室	●ボールエクササイズ	●ザ・筋トレ	●ボールエクササイズ
17:00 閉館		20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~
		水中筋力アップ	水中筋カアップ	水中ウォーキング	水中筋力アップ	関節痛予防体操
11	12	13	14	15	16	17
11:10~	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~		11:10~	11 : 10~	11:10~	
●脂肪燃焼教室			●イスエクササイズ	リフレッシュストレッチ	●脂肪燃焼教室	
12:00~		休館日	12:00~	12:00~	12:00~	
<u>水中筋力アップ</u> 14:10~			水中筋力アップ 14:10〜	水中ウォーキング 14:10~		
14・10~ 姿勢改善教室	14・10~ ●ザ・筋トレ		●脂肪燃焼教室	14 · 10~ ●ヒップエクササイズ	14・10~ リフレッシュストレッチ	
15:00~	15:00~		15:00~	15:00~	15:00~	休館日
水中ウォーキング	関節痛予防体操		水中筋力アップ	水中ウォーキング	水中筋力アップ	
			19:10~	19:10~	19:10~	
17:00 閉館	17:00 閉館		●ヒップエクササイズ	●ザ・筋トレ	●姿勢改善教室	
			20:00~	20:00~	20:00~	
			水中ウォーキング	水中筋力アップ	水中ウォーキング	
18	19	20	21	22	23	24
		11:10~	11:10~	11:10~	11:10~	11:10~
		●イスエクササイズ 12:00~	リフレッシュストレッチ 12:00~	●姿勢改善教室 12:000g	●ザ・筋トレ 12:00~	●ボールエクササイズ 12:00~
		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~ 関節痛予防体操	12.00~ 水中筋力アップ
		14:10~	14:10~		14:10~	が中間カアップ 14:10∼
休館日	H-&-	●ザ・筋トレ	●ボールエクササイズ	●イスエクササイズ	●姿勢改善教室	●ヒップエクササイズ
	休館日	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
		関節痛予防体操	水中筋力アップ	水中ウォーキング	水中筋力アップ	水中ウォーキング
		19:10~	19:10~	19:10~		19:10~
		●ヒップエクササイズ	●脂肪燃焼教室	●ヒップエクササイズ	17:00 閉館	●脂肪燃焼教室
	00	20:00~_	20:00~	20:00~_		20:00~ 関節痛予防体操
٥٢		水中筋力アップ	水中ウォーキング	水中筋力アップ		
25	26	27	28 11 : 10~	29		
11:10~ ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11.10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●ヒップエクササイズ		
12:00~		12:00~	12:00~	12:00~		
水中ウォーキング		水中筋力アップ	水中ウォーキング	関節痛予防体操		
14:10~		14:10~	14:10~	14:10~		
リフレッシュストレッチ		●ヒップエクササイズ	姿勢改善教室	●ザ・筋トレ		
15:00~		15:00~	15:00~	15:00~		
関節痛予防体操		水中ウォーキング	水中筋力アップ	水中ウォーキング		
		19:10~	19:10~	19:10~		
17:00 閉館		●ザ・筋トレ	●ボールエクササイズ			
		20:00~	20:00~	20:00~		
		関節痛予防体操	水中筋力アップ	水中筋力アップ		