

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榎津 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>



第 122 号

久留米市
イメージキャラクター
くるっぽ

2024.7.1

(毎月 1 日発行)

料理教室 参加者募集!

★申込必要★

夏休み親子料理教室 『フライパンひとつでパスタ作り』

日時 7/26(金) 10:00~13:00
献立 パスタ・サラダ・フレンチトースト
対象 5歳~小学生の子供と保護者
参加費 1組 2,500円
持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル
申込期間 6/1(土)~7/17(水)

夏休みの宿題に♪
ママと♪パパと♪
おばあちゃんと♪
おじいちゃんと♪



防災クッキング 『災害時に役立つ料理講座』

日時 8/22(木) 10:00~13:00
献立 パスタ(トマトパスタ or 和風パスタ)
プリン ※パスタは申込の際に希望をお聞きします
対象 18歳以上(高校生不可)
参加費 1人:1,500円
持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル
申込期間 7/2(火)~8/12(月)



\\(参加者の声)/
新たな発見!
知っておくと役立つ!
実際に参加しないと分からない
洗い物がなくて良い!
とても勉強になった♪

※料理教室の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。

7月開講教室 参加者追加募集!

★随時募集・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。

★太極舞 火曜日 10:00~11:00 日程: 7/2~9/17 参加費: 5,760円(全8回) 	★ストレッチヨガ 火曜日 11:00~12:00 日程: 7/2~9/17 参加費: 5,760円(全8回) 	単発で開催! 1回 720円 ★太極舞 8/3・17(土) 10:00~11:00 ★ストレッチヨガ 8/1・29(木) 11:00~12:00
★朝ピラティス 木曜日 10:00~11:00 日程: 7/4~9/26 参加費: 7,200円(全10回) 	★夜ピラティス 金曜日 20:00~21:00 日程: 7/5~9/20 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: 7/5~9/20 参加費: 7,200円(全10回) 
★アロマストレッチ 水曜日 19:50~20:50 日程: 7/3~9/18 参加費: 7,500円(全10回)	★ZUMBA® 日曜日 16:00~17:00 日程: 7/7・28 8/11・18 参加費: 1回 800円 2回 1,200円	1ヶ月ごとに申込! 例) 7/7のみ 800円 7/7・28 両日 1,200円

子ども向け教室

まずは体験から♪

別途: そろばん・テキスト代

◎キッズ運動教室 火・水曜日 17:30~18:30 日程: 7/2・3 8/6・7 9/3・4 参加費: 無料(全6回)	◎キッズ体操教室 火曜日 17:30~18:30 日程: 開催カレンダーによる 月謝: 2,500円(2回/月)	◎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) 
---	--	---

- ・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・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。年度初めは必ず申込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。

★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: 7月 1・8・16・22・29日



ホームページ



LINE



Instagram



令和6年7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)
- ◇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)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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~ ●脂肪燃焼教室 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	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●イスエクササイズ 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~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ	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~ 水中ウォーキング 19:10~ ●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~ リフレッシュストレッチ 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 17:00 閉館	休館日	11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●イスエクササイズ 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~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 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	11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ザ・筋トレ 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~ 水中ウォーキング 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操
14	15	16	17	18	19	20
11:10~ 姿勢改善教室 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	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~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日	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~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ 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~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 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	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング
21	22	23	24	25	26	27
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 17:00 閉館	休館日	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~ 水中ウォーキング	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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 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~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ
28	29	30	31	暑くなってきたので 気温の変化に注意して 水分補給をしながら 適度に運動していきましょう！		
11:10~ ザ・筋トレ 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 17:00 閉館	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ			