

# 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  
くろっば



第 124 号

2024.9.1

(毎月 1 日発行)

## 10 月開講教室 参加者募集! ★9 月 1 日～申込開始・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。

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| <b>★太極舞</b><br>火曜日 10:00～11:00<br>日程: 10/1～12/24<br>参加費: 5,760 円(全 8 回)  |   | <b>★ストレッチヨガ</b><br>火曜日 11:00～12:00<br>日程: 10/1～12/24<br>参加費: 5,760 円(全 8 回)  |  | <b>★たのしくフラダンス教室</b><br>金曜日 10:00～11:00<br>日程: 10/4～12/20<br>月謝: 3,960 円(3 回/月) |  |
| <b>★朝ピラティス</b><br>木曜日 10:00～11:00<br>日程: 10/3～12/26<br>参加費: 7,200 円(全 10 回)  |   | <b>★夜ピラティス</b><br>金曜日 20:00～21:00<br>日程: 10/11～12/20<br>参加費: 7,200 円(全 10 回) |  | <b>★リラックスヨガ</b><br>金曜日 10:00～11:00<br>日程: 10/4～12/27<br>参加費: 5,760 円(全 8 回)    |  |
| <b>筋力向上運動教室(水)</b><br>水曜日 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00<br>日程: 10/2～12/18<br>参加費: 5,000 円(全 10 回)<br>持参物: 室内シューズ、タオル、飲み物 | <b>筋力向上運動教室(金)</b><br>金曜日 13:00～14:00<br>日程: 10/4～12/20<br>参加費: 5,000 円(全 10 回)       |  | <b>単発で開催! 1 回 720 円</b><br><b>★リラックスヨガ</b><br>11/7(木) 14:00～15:00 フロア<br>11/13(水) 10:00～11:00 和室 |  |  |
| <b>★アロマストレッチ</b><br>水曜日 19:50～20:50<br>日程: 10/2～12/18<br>参加費: 7,500 円(全 10 回)  | <b>★ZUMBA®</b><br>日曜日 16:00～17:00<br>日程: 9/1・22 10/6・27<br>参加費: 1 回 800 円 2 回 1,200 円 | <b>1ヶ月ごとに申込!</b><br>例) 9/1 のみ 800 円<br>9/1・22 両日 1,200 円                     |  |  |  |

## 子ども向け教室

習い事はじめませんか? まずは体験から♪

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>◎キッズ運動教室</b><br>火・水曜日 17:30～18:30<br>日程: 10/1・2 11/12・13<br>12/3・4<br>参加費: 無料(全 6 回) | <b>◎キッズ体操教室</b><br>火曜日 17:30～18:30<br>日程: 10/8・22 11/19・26<br>12/10・17<br>月謝: 2,500 円(2 回/月) | <b>◎そろばん教室</b><br>火曜日 17:30～18:30<br>日程: 開催カレンダーによる<br>月謝 5,000 円(4 回/月)<br>別途: そろばん・テキスト代 |
|---|--|--|

- ・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。退会や休会の際は必ずご連絡ください。



たくさんのご参加  
お待ちしております♪

## 料理教室 参加者募集!

### 『無添加ソーセージ作り教室』

いつも食べているソーセージをお子様と楽しく作ろう♪  
 コツをつかめばお家でも作れます!  
 朝食やお弁当に◎ お酒のお供やキャンプに◎  
 日時 10/27(日) 13:00～15:00  
 対象 親子(子供: 5 歳～小学生)  
 大人のみ(18 歳以上 高校生不可)  
 参加費 1 組(1 人) 2,000 円  
 定員 8 組  
 持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル  
 できたてのソーセージをお持ち帰り(\*^-^\*)

### 『親子 和菓子作り教室』 大人のみも OK!

昨年大好評だった和菓子作り教室! 今回も筑後市にある  
 『菓子処 中村屋』さんの大福を親子でつくります♪  
 大人のみ参加も大歓迎! 申込はお早めに!!  
 日時 10/14(月/祝日) 13:00～15:00  
 対象 親子: 小学生と保護者  
 大人のみ: 18 歳以上(高校生不可)  
 参加費 1 組(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  
 できたての大福をお持ち帰り(\*^-^\*)



※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: 9 月 2・9・14・15・16・24・30 日



ホームページ



LINE



Instagram

令和6年9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   | 水                     | 木                     | 金                     | 土                     |
|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3   | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |
| 11:10~<br>リフレッシュストレッチ | 休館日                   | 11:10~<br>ヒップエクササイズ   | 11:10~<br>●姿勢改善教室     | 11:10~<br>リフレッシュストレッチ | 11:10~<br>●脂肪燃焼教室     | 11:10~<br>●ザ・筋トレ      |
| 12:00~<br>水中筋力アップ     |                       | 12:00~<br>関節痛予防体操   | 12:00~<br>水中筋力アップ     | 12:00~<br>水中ウォーキング    | 12:00~<br>水中筋力アップ     | 12:00~<br>水中ウォーキング    |
| 14:10~<br>姿勢改善教室      |                       | 14:10~<br>●脂肪燃焼教室   | 14:10~<br>リフレッシュストレッチ | 14:10~<br>●ボールエクササイズ  | 14:10~<br>●ヒップエクササイズ  | 14:10~<br>リフレッシュストレッチ |
| 15:00~<br>水中ウォーキング    |                       | 15:00~<br>水中筋力アップ   | 15:00~<br>水中ウォーキング    | 15:00~<br>水中筋力アップ     | 15:00~<br>関節痛予防体操     | 15:00~<br>水中筋力アップ     |
| 17:00 閉館              |                       | 19:10~<br>ザ・筋トレ   | 19:10~<br>●イスエクササイズ   | 19:10~<br>●ザ・筋トレ      | 19:10~<br>リフレッシュストレッチ | 19:10~<br>●ヒップエクササイズ  |
|                       |                       | 20:00~<br>水中ウォーキング  | 20:00~<br>水中筋力アップ     | 20:00~<br>水中ウォーキング    | 20:00~<br>水中筋力アップ     | 20:00~<br>水中ウォーキング    |
|                       |                       |   |                       |                       |                       |                       |
| 8                     | 9                     | 10  | 11                    | 12                    | 13                    | 14                    |
| 11:10~<br>ザ・筋トレ       | 休館日                   | 11:10~<br>ザ・筋トレ   | 11:10~<br>●ヒップエクササイズ  | 11:10~<br>●ボールエクササイズ  | 11:10~<br>●イスエクササイズ   | 休館日                   |
| 12:00~<br>水中ウォーキング    |                       | 12:00~<br>水中筋力アップ   | 12:00~<br>水中ウォーキング    | 12:00~<br>水中筋力アップ     | 12:00~<br>関節痛予防体操     |                       |
| 14:10~<br>リフレッシュストレッチ |                       | 14:10~<br>ヒップエクササイズ   | 14:10~<br>●ボールエクササイズ  | 14:10~<br>リフレッシュストレッチ | 14:10~<br>●姿勢改善教室     |                       |
| 15:00~<br>水中筋力アップ     |                       | 15:00~<br>水中ウォーキング  | 15:00~<br>関節痛予防体操     | 15:00~<br>水中ウォーキング    | 15:00~<br>水中筋力アップ     |                       |
| 17:00 閉館              |                       | 19:10~<br>姿勢改善教室  | 19:10~<br>●脂肪燃焼教室     | 19:10~<br>●ヒップエクササイズ  | 19:10~<br>●ザ・筋トレ      |                       |
|                       |                       | 20:00~<br>関節痛予防体操   | 20:00~<br>水中ウォーキング    | 20:00~<br>水中筋力アップ     | 20:00~<br>水中ウォーキング    |                       |
|                       |                       |   |                       |                       |                       |                       |
| 15                    | 16                    | 17  | 18                    | 19                    | 20                    | 21                    |
| 休館日                   | 休館日                   | 11:10~<br>姿勢改善教室  | 11:10~<br>●脂肪燃焼教室     | 11:10~<br>リフレッシュストレッチ | 11:10~<br>●ボールエクササイズ  | 11:10~<br>●ヒップエクササイズ  |
|                       |                       | 12:00~<br>関節痛予防体操   | 12:00~<br>水中筋力アップ     | 12:00~<br>水中ウォーキング    | 12:00~<br>水中筋力アップ     | 12:00~<br>水中ウォーキング    |
|                       |                       | 14:10~<br>●イスエクササイズ   | 14:10~<br>●ザ・筋トレ      | 14:10~<br>●脂肪燃焼教室     | 14:10~<br>リフレッシュストレッチ | 14:10~<br>●ボールエクササイズ  |
|                       |                       | 15:00~<br>水中筋力アップ   | 15:00~<br>水中ウォーキング    | 15:00~<br>水中筋力アップ     | 15:00~<br>水中ウォーキング    | 15:00~<br>関節痛予防体操     |
|                       |                       | 19:10~<br>ヒップエクササイズ   | 19:10~<br>●ボールエクササイズ  | 19:10~<br>●姿勢改善教室     | 19:10~<br>●ヒップエクササイズ  | 19:10~<br>●脂肪燃焼教室     |
|                       |                       | 20:00~<br>水中ウォーキング  | 20:00~<br>水中筋力アップ     | 20:00~<br>水中ウォーキング    | 20:00~<br>関節痛予防体操     | 20:00~<br>水中筋力アップ     |
|                       |                       |   |                       |                       |                       |                       |
| 22                    | 23                    | 24  | 25                    | 26                    | 27                    | 28                    |
| 11:10~<br>ヒップエクササイズ   | 11:10~<br>リフレッシュストレッチ | 休館日   | 11:10~<br>●ボールエクササイズ  | 11:10~<br>●イスエクササイズ   | 11:10~<br>●ヒップエクササイズ  | 11:10~<br>姿勢改善教室      |
| 12:00~<br>関節痛予防体操     | 12:00~<br>水中筋力アップ     |   | 12:00~<br>水中ウォーキング    | 12:00~<br>関節痛予防体操     | 12:00~<br>水中ウォーキング    | 12:00~<br>水中筋力アップ     |
| 14:10~<br>リフレッシュストレッチ | 14:10~<br>●ボールエクササイズ  |   | 14:10~<br>●イスエクササイズ   | 14:10~<br>●ザ・筋トレ      | 14:10~<br>●脂肪燃焼教室     | 14:10~<br>ヒップエクササイズ   |
| 15:00~<br>水中筋力アップ     | 15:00~<br>水中ウォーキング    |   | 15:00~<br>水中筋力アップ     | 15:00~<br>水中ウォーキング    | 15:00~<br>水中筋力アップ     | 15:00~<br>水中ウォーキング    |
| 17:00 閉館              | 17:00 閉館              |   | 19:10~<br>ヒップエクササイズ   | 19:10~<br>●ボールエクササイズ  | 19:10~<br>●姿勢改善教室     | 19:10~<br>●イスエクササイズ   |
|                       |                       |   | 20:00~<br>水中ウォーキング    | 20:00~<br>関節痛予防体操     | 20:00~<br>水中ウォーキング    | 20:00~<br>水中筋力アップ     |
|                       |                       |   |                       |                       |                       |                       |
| 29                    | 30                    | <p>＜城島保健福祉センター 城島げんきかん 受付/事務所スタッフ求人募集＞</p> <p>【職 種】 受付・案内・プール監視・事務作業 【雇用形態】 アルバイト/パート</p> <p>【仕事内容】 ①1階フロント(来館者への案内や入退館管理・プール監視・パソコン入力など) ②2階事務所(事務作業:パソコン・レジ業務、電話対応など)</p> <p>【給 与】 時給950円～ 別途交通費(規定内)</p> <p>【勤務形態】 半月毎のシフト制 平日・土曜日勤務できる方大歓迎/週2日～相談可</p> <p>【時 間】 ①17:00～21:30 ②8:30～21:30(シフト制) 例:8:30～16:00 16:00～21:30 など</p> <p>【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♪</p> <p>【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</p> <p>【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</p> |                       |                       |                       |                       |
| 11:10~<br>ザ・筋トレ       | 休館日                   | <p>50～60代女性活躍中!<br/>まずは気軽にお話から♪</p>    |                       |                       |                       |                       |
| 12:00~<br>水中筋力アップ     |                       |   |                       |                       |                       |                       |
| 14:10~<br>姿勢改善教室      |                       |   |                       |                       |                       |                       |
| 15:00~<br>水中ウォーキング    |                       |   |                       |                       |                       |                       |
| 17:00 閉館              |                       |   |                       |                       |                       |                       |
|                       |                       |   |                       |                       |                       |                       |
|                       |                       |   |                       |                       |                       |                       |