

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>

久留米市
イメージキャラクター
くろっぼ



第 129 号

2025.2.1

(毎月 1 日発行)

臨時休館中は大変ご迷惑をおかけいたしました。本年もよろしくお願いたします。

大人向け教室参加者募集 ★先着順★ ※日程は講師都合や天災等で変更になる場合があります

★太極舞 火曜日 10:00~11:00 日程: 2/4~3/25 参加費: 4,320円(全6回)		★ストレッチヨガ 火曜日 11:00~12:00 日程: 2/4~3/18 参加費: 3,600円(全5回)		★たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00~11:00 日程: 2/7~3/21 月謝: 3,960円(3回/月)	
★朝ピラティス 木曜日 10:00~11:00 日程: 2/6~3/27 参加費: 5,040円(全7回)		★夜ピラティス 金曜日 20:00~21:00 日程: 2/7~3/28 参加費: 5,760円(全8回)		★リラックスヨガ 金曜日 10:00~11:00 日程: 2/7~3/28 参加費: 5,760円(全8回)	
筋力向上運動教室(水) 水曜日 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00 日程: 2/5~3/26 参加費: 4,000円(全8回) 持参物: 室内シューズ、タオル、飲み物	筋力向上運動教室(金) 金曜日 13:00~14:00 日程: 2/7~3/28 参加費: 4,000円(全8回)		★アロマストレッチ 水曜日 19:50~20:50 日程: 2/5~3/26 参加費: 6,000円(全8回)		
書道教室 ※小学生~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)	申込必要! お待ちしております★			単発教室開催! 土曜日 10:15~11:15 2/8 初級エアロ 720円 2/22 アロマストレッチ 750円	

子ども向け教室参加者募集

習い事はじめませんか?

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: 2/4・5 3/4・5 参加費: 無料(全6回)	◎キッズ体操教室 火曜日 17:30~18:30 日程: 2/18 3/11・18 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)	
---	--	---	---

- ・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。 **たくさんのご参加お待ちしております♪**
- ・『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

『ベーコン料理教室』 日時 3/16(日) 10:00~13:00 対象 18歳以上(高校生不可) 参加費 2,000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 2/1(土)~3/7(金) 〇メニュー〇 できたてのベーコン・ごはん ベーコン入り根菜たっぷりスープ ひじきを使った小鉢2種		『白菜キムチ作り教室』 日時 3/19(水) 10:00~13:00 対象 18歳以上(高校生不可) 参加費 2,500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 2/1(土)~3/7(金) お持ち帰りあり! 3~5日後に食べごろ♪	
--	---	---	---

※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: 2月3・10・15・16・17・25日



ホームページ



LINE



Instagram

令和7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
2月と3月の土曜日 10:15~11:15 単発レッスンを開催します！＼(^o^)/						1 11:10~ ●イスエクササイズ
2/8 初級エアロ 参加費：720円						2 12:00~ 水中筋力アップ
2/22 アロマストレッチ 参加費：750円						3 14:10~ ●ボールエクササイズ
ご参加お待ちしております。申込はお電話か2階事務所までお越しください。						4 15:00~ 水中ウォーキング
						5 19:10~ ●姿勢改善教室
						6 20:00~ 水中ウォーキング
2	3	4	5	6	7	8
11:10~ ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	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~ ●ヒップエクササイズ		14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ 姿勢改善教室	14:10~ ●イスエクササイズ	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~ ●イスエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ボールエクササイズ	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
9	10	11	12	13	14	15
11:10~ ●脂肪燃焼教室	休館日	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ザ・筋トレ	休館日
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~ リフレッシュストレッチ		14:10~ 姿勢改善教室	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	
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		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	
			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	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	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~ ●ボールエクササイズ	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~ 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~ ザ・筋トレ	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~ 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
		19:10~ ●脂肪燃焼教室	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~ 水中筋力アップ	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
23	24	25	26	27	28	
11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室	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~ 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~ ●姿勢改善教室	14:10~ ●ザ・筋トレ		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	
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	
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	
			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	