

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>



第 130 号
 2025.3.1
 (毎月 1 日発行)

●教室申込ルール● 現在参加されている方も、改めてご確認ください。

- ・先着順の受付です。
- ・キャンセルは、各教室開始日までをお願いいたします。
 教室開始日以降のキャンセルは、参加料金を全額お支払いいただきます。
- ・お支払いいただいた参加料金は、原則返金いたしません。
- ・お申込日以降の最初の教室実施日から参加料金が発生いたします。
- ・参加料金は、各教室開始日にお支払いをお願いいたします。
- ・月謝制の教室については、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。
- ・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。



2025 年度 大人の教室 参加者募集!

開催日であれば、どの教室でも体験可能です。参加費等の詳細をお伝えしますので、お気軽にご連絡ください

★太極舞 火曜日 10:00~11:00 日程: 4/8~6/24 参加費: 7,200 円(全 10 回)	★ストレッチヨガ 火曜日 11:00~12:00 日程: 4/8~6/24 参加費: 7,200 円(全 10 回)	★たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00~11:00 日程: 4/4~6/20 月謝: 3,960 円(3 回/月)
★朝ピラティス 木曜日 10:00~11:00 日程: 4/10~6/19 参加費: 7,200 円(全 10 回)	★夜ピラティス ※時間変更 金曜日 19:50~20:50 日程: 4/4~6/20 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: 4/4~6/27 参加費: 7,200 円(全 10 回)
筋力向上運動教室(水) 水曜日 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00 日程: 4/9~6/18 参加費: 5,000 円(全 10 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: 4/4~6/20 参加費: 5,000 円(全 10 回) ※対象:50 歳以上	★アロマストレッチ 水曜日 19:50~20:50 日程: 4/9~6/18 参加費: 7,200 円(全 10 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)	★単発教室 開催! 土曜日 10:15~11:15 3/1・8・22 初級エアロ 720 円 3/15・29 アロマストレッチ 750 円	★がついている教室の対象者は 18 歳以上(高校生不可) ※日程は変更になる場合があります

2025 年度 子どもの教室 参加者募集!

新しい習い事、はじめませんか?

ハニーズダンスアカデミー 金曜日 17:30~18:30 日程: 開催カレンダーによる 月謝: 7,700 円(3 回/月) 対象: 年中~小学生 持参物: 室内シューズ、タオル、飲み物	子ども英会話教室 火曜日 18:00~18:50 日程: 開催カレンダーによる 月謝: 5,520 円(4 回/月) 対象: 小学生 持参物: 筆記用具、英語用ノート	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) 対象: 小学生 持参物: 筆記用具、テキスト、そろばん
---	---	--

料理教室 参加者募集!

ソーセイジ作りは大人の方のみでも参加 OK!

『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)	『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)	『親子ソーセイジ作り教室』 日時 3/23(日) 13:00~15:00 対象 5 歳~小学生と保護者 参加費 2,500 円 定員 8 組 持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル 申込期間 2/18(火)~3/14(金)
--	---	--

★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: 3月3・10・17・24・31日



ホームページ



LINE



Instagram

令和7年3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	日
☆3月の単発レッスン☆ 土曜日 10:15~11:15 3/1 エアロ初級 参加費：720円 3/8 エアロ初級 参加費：720円 3/15 アロマストレッチ 参加費：750円 3/22 エアロ初級 参加費：720円 3/29 アロマストレッチ 参加費：750円							11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●姿勢改善教室 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~ 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~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 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~ 関節痛予防体操	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●姿勢改善教室 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~ ●ボールエクササイズ 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~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 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	11:10~ ●ヒップエクササイズ 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~ ●イスエクササイズ 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~ 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~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●ボールエクササイズ 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~ ●イスエクササイズ 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~ ●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~ ●ヒップエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 水中筋力アップ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ボールエクササイズ 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~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ
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~ ヒップエクササイズ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	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~ 関節痛予防体操 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ヒップエクササイズ 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~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ
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	休館日	11:10~ ザ・筋トレ 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~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●姿勢改善教室 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	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~ ●ザ・筋トレ 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~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 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~ ●イスエクササイズ 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~ ●イスエクササイズ 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~ 関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日						

