

# げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町檜津 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  
くるっば

第 131 号

2025.4.1  
(毎月 1 日発行)

小さいお子様から小学生、親御さんまで楽しめる、『城島げんきかんキッズフェスタ』を開催いたします！  
こいのぼりケーキ作り、ハイハイレース、キッズ運動教室体験会は申込必要です。

## 城島げんきかん キッズフェスタ 4.27.(sun)

### 『ハイハイレース』

9:30~10:30 ● 3階和室①②

参加費:100円

対象:ハイハイができる子  
定員:30名 5名×6レース

参加賞あり♪

※事前申込必要・先着順

### 『かぶと作り教室』

9:00~14:30 3階和室③

戦国武将のような  
被れる『かぶと』を作ろう！

対象:どなたでも

参加費:100円

ロールケーキを使ってデコレーション♪

### 『親子こいのぼりケーキ作り』

10:00~12:00 3階創作室

参加費:1組 2000円

対象:年中以上のお子様と保護者  
兄弟姉妹の参加も可

定員:8組

※事前申込必要・先着順

### 『こども縁日』

10:00~14:30 1階ロビー/3階和室

わたあめ・射的・わなげ  
スーパーボールすくいなど  
クッキー・ジュースとお茶販売  
※一部有料

### 『親子 de エアロ』

11:00~12:00 2階フロア

音楽に乗って  
楽しくエクササイズ♪

対象:どなたでも

定員:20組

◆参加無料◆

栄養満点！

### 『おにぎり無料配布』

11:30~13:00 3階調理室  
子どもの成長に必要な栄養食  
おにぎり3個セット配布

100セット限定☆

### 『キッズ体操教室』★体験会★

13:30~14:30 2階フロア

対象:小学生

身体を使って楽しく運動しよう♪  
跳び箱・マット運動など

定員 15名

※事前申込必要・先着順

◆参加無料◆

ひもを引っ張って GET?!

### 『ぐるぐる抽選会』

15:00~15:40 2階フロア

イス取りゲームのように  
ぐるぐる回って

ひもを引っ張って

素敵な景品を Get しよう♪

申込は受付

2階事務所まで

城島げんきかん

0942-62-2122

歩行プール

トレーニング室は

通常営業です

## 2025年度料理教室 参加者募集！

### 『自律神経を整える料理講座』

日時 5/14(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 5/7(水)まで

メニュー: 鮭ときのこのクリームグラタンなど

気候の変化や新しい環境に  
身体がついてこない...  
自律神経が乱れやすいこの季節  
(\* \* ;

管理栄養士による講座もある  
料理教室です☆

2025年度料理教室は

来月号(5/1号)に

年間スケジュールを

掲載します(\*'▽')

### ★お知らせ★

2025年4月1日(火)

から

施設開錠時間が

8:45⇒9:00へ

変更になります



ホームページ



LINE



Instagram

### ★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: 4月7・14・21・28日

令和7年4月

城島げんきかん

無料運動教室

予定表

**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。**  
**変更等の場合は、公式LINEからのお知らせはできませんので、ご了承ください。**

◇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)

◇フロア(和室)の教室 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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
<b>★お知らせ★</b> 2025年4月1日(火)から 施設開錠時間が8:45⇒9:00へ 変更になります		11:10~ ●姿勢改善教室	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	11:10~ リフレッシュストレッチ
		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~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●姿勢改善教室
		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 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~ 水中筋力アップ
		19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●姿勢改善教室
		20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
		6	7	8	9	10
11:10~ ●ボールエクササイズ	休館日	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~ ●姿勢改善教室	11:10~ ザ・筋トレ
12:00~ 水中ウォーキング		12:00~ 関節痛予防体操	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~ 水中筋力アップ
14:10~ ヒップエクササイズ		14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●姿勢改善教室	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
15:00~ 関節痛予防体操		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ウォーキング
17:00 閉館		19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●イスエクササイズ	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~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	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
13	14	15	16	17	18	19
11:10~ ●イスエクササイズ	休館日	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ボールエクササイズ	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~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ ●脂肪燃焼教室		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	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~ リフレッシュストレッチ	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
17:00 閉館		19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●イスエクササイズ
		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
20	21	22	23	24	25	26
11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ	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~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ リフレッシュストレッチ
12:00~ 関節痛予防体操		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	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~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ
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	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~ ●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~ ●ヒップエクササイズ
		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	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 関節痛予防体操
27	28	29	30	<b>★4月27日(日)★</b> <b>キッズフェスタ開催</b> ※歩行プール・トレーニング室は通常営業 ※フロアの教室はありません		
教室はありません	休館日	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ			
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			
教室はありません		14:10~ ●ザ・筋トレ	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~ 水中筋力アップ			
17:00 閉館		17:00 閉館	19:10~ 姿勢改善教室			
			20:00~ 水中筋力アップ			