

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町橋津 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
くるっぱ

第 132 号
2025.5.1
(毎月 1 日発行)

★2025 年度料理教室年間スケジュール★

今年度の料理教室年間スケジュールのご案内です。メニューや申込募集期間などは、毎月の【げんきかんだより】や公式 LINE、館内掲示にてお知らせいたします！ 曜日や教室内容は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。今年度の料理教室へのご参加、お待ちしております☆彌 (^o^)/

5/14(水)	自律神経を整える料理講座	11月	味噌作り
6/11(水)	わらび餅&わらび餅ドリンク	12/20(土)	親子クリスマスケーキ作り
7/6(日)	親子料理教室	1/22(木)	キムチ作り
7/27(日)	親子防災クッキング	1/28(水)	生活習慣病予防講座②(血圧編)
8/6(水)	パン教室①(ベーグル)	2/13(金)	バレンタインお菓子
8/31(日)	親子和菓子作り	2/28(土)	親子ひな祭り料理
9/12(金)	パン教室②(総菜パン)	3/13(金)	春のおやつ作り
9/27(土)	//	3/21(土)	//
10/17(金)	生活習慣病予防講座①(血糖値編)		

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。★マークの教室は 18 歳以上が対象。

★太極舞	★ストレッチヨガ	書道教室 ※小学生～大人まで
火曜日 10:00～11:00 日 程：5/13～6/24 参加費：5,040 円(全 7 回)	火曜日 11:00～12:00 日 程：5/13～6/24 参加費：5,040 円(全 7 回)	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)
★朝ピラティス	★夜ピラティス ※時間変更	★アロマストレッチ
木曜日 10:00～11:00 日 程：5/8～6/19 参加費：5,040 円(全 7 回)	金曜日 19:50～20:50 日 程：5/9～6/20 参加費：4,320 円(全 6 回)	水曜日 19:50～20:50 日 程：5/14～6/18 参加費：4,500 円(全 6 回)
筋力向上運動教室(水)	ハニーズダンスアカデミー	そろばん教室
水曜日 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 日 程：5/14～6/18 参加費：3,000 円 対 象：50 歳以上	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	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) 別途：テキスト・そろばん代 対 象：小学生

NEW こども向けダンス教室と英会話教室の体験会 開催！ NEW

★ダンス教室★ SHINY DANCE ACADEMY

『シャイニー ダンス アカデミー』

日 程：6/4(水)、11(水) 場所：2 階フロア

<時 間> <クラス>

17:10～17:50 幼児クラス（年少～年長児程度）

18:00～18:50 低学年クラス（小学 1～3 年生程度）

19:00～19:50 高学年クラス（小学 4 年生～中学生程度）

持参物：室内シューズ・飲み物



★英会話教室★

『Stevies English Station』

日 程：6/18(水) 場所：2 階会議室

<時 間> <クラス>

17:00～17:45 小学生クラス

書く(文法)ではなく

聴く(耳でおぼえる)を重視♪



※体験会の詳細は、お問い合わせください！

0942-62-2122



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：5 月 3・4・5・6・11・18・25 日

令和7年5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	
				11:10～ リフレッシュストレッチ 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～ ●脂肪燃焼教室 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～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●ポールエクササイズ 20:00～ 水中ウォーキング		
4	5	6	7	8	9	10	
休館日	休館日	休館日	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～ ●ザ・筋トレ 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～ ●姿勢改善教室 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～ 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～ ●イスエクササイズ 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ●ポールエクササイズ 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～ ●姿勢改善教室 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ 水中筋力アップ
11	12	13	14	15	16	17	
11:10～ ●ヒップエクササイズ 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～ 水中筋力アップ 17:00 閉館	休館日	休館日	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～ 水中筋力アップ 19:10～ ●ザ・筋トレ 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～ 水中筋力アップ 19:10～ ●イスエクササイズ 20:00～ 水中ウォーキング	11:10～ ●姿勢改善教室 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ヒップエクササイズ 20:00～ 関節痛予防体操	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～ ●ポールエクササイズ 20:00～ 水中筋力アップ
18	19	20	21	22	23	24	
11:10～ ●ザ・筋トレ 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	休館日	休館日	休館日	11:10～ ●ポールエクササイズ 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ●姿勢改善教室 15:00～ 関節痛予防体操 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～ 水中筋力アップ 14:10～ ●姿勢改善教室 15:00～ 関節痛予防体操 19:10～ ●ポールエクササイズ 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～ ●脂肪燃焼教室 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●イスエクササイズ 20:00～ 関節痛予防体操	11:10～ 姿勢改善教室 12:00～ ザ・筋トレ 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ヒップエクササイズ 20:00～ 水中筋力アップ
25	26	27	28	29	30	31	
11:10～ ●ポールエクササイズ 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ 姿勢改善教室 15:00～ 水中筋力アップ 17:00 閉館	休館日	休館日	休館日	11:10～ ●姿勢改善教室 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～ ●脂肪燃焼教室 20:00～ 関節痛予防体操	11:10～ ●ヒップエクササイズ 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ ●ポールエクササイズ 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～ ●脂肪燃焼教室 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ●ポールエクササイズ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ 水中筋力アップ	11:10～ ●ヒップエクササイズ 12:00～ 水中筋力アップ 14:10～ ●ポールエクササイズ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●イスエクササイズ 20:00～ 水中筋力アップ

予定変更のお知らせ

土曜日 12:00～のプール教室は
フロア/和室の教室に変更いたします。