

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町桤津 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

第 133 号

2025.6.1

(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。

- ・キャンセルは、各教室開始日までにお願いいたします。
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 7 月開講教室 参加者募集！ 先着受付

★太極舞 火曜日 10:00～11:00 日 程：7/1～9/30 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：7/4～9/19 月 謝：3,960 円(3 回/月) 	★リラックスヨガ 金曜日 10:00～11:00 日 程：7/4～9/26 参加費：7,200 円(全 10 回)
★朝ピラティス 木曜日 10:00～11:00 日 程：7/3～9/25 参加費：7,200 円(全 10 回) 	★夜ピラティス 金曜日 19:50～20:50 日 程：7/4～9/19 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)
筋力向上運動教室(水) 水曜日 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 日 程：7/2～8/27 参加費：3,000 円(全 6 回) 持参物：室内シューズ、タオル、飲み物 ※対象:50 歳以上	筋力向上運動教室(金) 金曜日 13:00～14:00 日 程：7/4～8/29 参加費：4,000 円(全 8 回) 	★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
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	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	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。

7 月新規開講子ども教室体験会 参加者募集！

★英会話教室 無料体験会★
『Stevies English Station』
日 程：6/18(水) 場所：2 階会議室
＜時間＞ ＜クラス＞
① 17:00～17:45 小 1～2 年生
② 17:45～18:30 小 3～6 年生
書く(文法)ではなく
聴く(耳でおぼえる)を重視♪

★ダンス教室★ SHINY DANCE ACADEMY
『シャイニー ダンス アカデミー』 体験会
日 程：7/2(水)、9(水) 場所：2 階フロア
＜時 間＞ ＜クラス＞
17:10～17:50 幼児クラス
18:00～18:50 低学年クラス
19:00～19:50 高学年クラス
持参物：室内シューズ・飲み物
詳しくは
シャイニーダンスアカデミー
で検索！
**お問い合わせ先
080-9663-2624**

料理教室 参加者募集！

『わらび餅＆わらび餅ドリンク作り』
日 時 6/11(水) 13:00～15:00
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 6/6(金)まで

『親子料理教室』
日 時 7/6(日) 10:00～13:00
対 象 小学生と保護者
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 6/29(日)まで
メニュー：サンドイッチ＆フルーツポンチ



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：6 月 2・9・16・23・30 日



令和7年6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 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7					
11:10~ ●ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ ●ザ・筋トレ	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~ ヒップエクササイズ					
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~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ リフレッシュストレッチ					
14:10~		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~ ●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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ					
17:00 閉館		19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	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					
		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	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング					
8		9	10	11	12	13	14				
11:10~ ●イスエクササイズ	休館日	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ザ・筋トレ					
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	12:00~ リフレッシュストレッチ					
14:10~		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~ ●ヒップエクササイズ	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~ 水中ウォーキング	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					
17:00 閉館		19:10~ ●ザ・筋トレ	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~ ●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~ 関節痛予防体操					
15		16	17	18	19	20	21				
11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ ●ヒップエクササイズ					
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~ ●姿勢改善教室					
14:10~ 姿勢改善教室		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~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ					
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 関節痛予防体操	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~ 関節痛予防体操					
17:00 閉館		19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ 姿勢改善教室	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●イスエクササイズ					
		20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 関節痛予防体操	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					
22		23	24	25	26	27	28				
11:10~ ザ・筋トレ	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ リフレッシュストレッチ					
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~ 水中ウォーキング	12:00~ ザ・筋トレ					
14:10~		14:10~ ●イスエクササイズ	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~ ●ボールエクササイズ					
15:00~ 関節痛予防体操		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ウォーキング	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					
17:00 閉館		19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	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	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 関節痛予防体操					
29		30	(土) 12:00~はフロア/和室の教室です\\(^o^)/ プール教室はありません。								
11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日										
12:00~ 関節痛予防体操											
14:10~ ヒップエクササイズ											
15:00~ 水中筋力アップ											
17:00 閉館											