

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>



第 134 号

久留米市 イメージキャラクター 2025.7.1
 くらっば (毎月 1 日発行)



暑くなりプールに入りたい季節、、、涼しい環境でトレーニングしたい季節、、、
 正しいルールで、気持ち良く運動しましょう！！



<歩行プールについて>

- プールご利用前後、お手洗い後、ジャグジー・ミスト室利用後はシャワーでよく体を洗いましょう。
- プール場内にはタオルを持ち込み、更衣室へ戻る際は、必ずタオルで身体を拭いてから戻りましょう。
 ※途中でトイレに行くときも同様。更衣室の床が濡れて滑ったら危険です。
- 自立排泄できない方は、おむつを着用しての入水はお断りいたします。(水着用おむつも含む)
- 水質維持のため、化粧・日焼け止め用品は使用せず、湿布・絆創膏・テーピング類などは全てはずしましょう。
- ケガ防止のため、アクセサリ類ははずしましょう。
- 歩行プール内での歩行以外の運動は、他のお客様のご迷惑にならないように注意しましょう。
 ※運動する方の順番はありません。お互いにゆずり合いましょう。



<トレーニング室について>

- トレーニング室内では携帯電話はマナーモードにし、通話や写真・動画撮影はご遠慮ください。
- マシンやマット、トレーニング用具の使用後は、専用タオルで消毒しましょう。
- 土足禁止。室内用の運動シューズを履きましょう。靴の履き間違いには注意しましょう。



※その他の利用規則は案内用紙や1階受付でご確認ください※

2025 年度 7 月開講教室 参加者募集！ 先着受付

★対象 18 歳以上 (高校生不可)
 ※日程は変更になる場合があります

★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)		★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)		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)	
★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)		Stevies English Station 水曜日 ①17:00~17:45 ②17:45~18:30 日 程 7/2・9・16 8/20・27 ※開催カレンダーによる 月 謝 7 月 4,140 円 8 月 2,760 円 対 象 ①小 1~2 年生 ②小 3~6 年生 持参物 筆記用具 ※ノートはこちらで準備します	
ハニースダンスアカデミー 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				

料理教室 参加者募集！！

『親子防災料理教室』 カレー&レアチーズケーキ 日 時 7/27(日) 10:00~13:00 対 象 小学生と保護者 大人のみ OK! 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 7/18(金)まで	<p>防災の知識を学んで もしもの時に備えよう！ お子様の夏休みの宿題、 絵日記や自由研究などに ぜひご参加ください！</p>	『第 1 回 パン作り教室』 ~ベーグル作り~ 日 時 8/6(水) 13:00~15:00 対 象 18 歳以上(高校生不可) 参加費 2,000 円 定 員 12 名 持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル 申込期間 7/31(木)まで	
--	---	--	--

★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：7 月 7・14・22・28 日



LINE



Instagram



Google コミ

令和7年7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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
水質維持のため、プール利用時の お化粧品や日焼け止めの使用は ご遠慮ください。m(_ _)m ご協力お願いいたします。		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~ ●ポールエクササイズ
		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~ ●脂肪燃焼教室
		14:10~ ヒップエクササイズ	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~ 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
		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~ ●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	12
11:10~ ヒップエクササイズ	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~ 水中筋力アップ		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~ リフレッシュストレッチ
14:10~ ザ・筋トレ		14:10~ ●ポールエクササイズ	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~ 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	15:00~ 水中ウォーキング
17:00 閉館		19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ポールエクササイズ	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~ ザ・筋トレ	休館日	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ポールエクササイズ	11:10~ 姿勢改善教室
12:00~ 関節痛予防体操		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~ リフレッシュストレッチ
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~ ●イスエクササイズ	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
17:00 閉館		19:10~ ●脂肪燃焼教室	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~ ●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~ 姿勢改善教室	11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	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~ 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~ 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~ ●イスエクササイズ
14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ●脂肪燃焼教室		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~ ●ポールエクササイズ
15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 関節痛予防体操		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~ ザ・筋トレ	19:10~ ●ポールエクササイズ	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~ 関節痛予防体操
27	28	29	30	31	土曜日12:00~は フロア/和室の教室です！ ※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	11:10~ ●ポールエクササイズ	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ 姿勢改善教室		
12:00~ 関節痛予防体操		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~ ザ・筋トレ		14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●脂肪燃焼教室		
15:00~ 水中筋力アップ		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		
17:00 閉館		19:10~ ●ポールエクササイズ	19:10~ ヒップエクササイズ	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~ 水中ウォーキング		