

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>



第 135 号

2025.8.1

(毎月 1 日発行)

2025 年度 大人向け教室／子ども向け教室 参加者募集！ まずは体験から\(^o^)/
申し込み・お問い合わせ先 0942-62-2122 または、城島げんきかん 2 階事務所までお越しください

夜ピラティス

金曜日 19:50～20:50

開催日 (全6回)
8/8・22・29
9/5・12・19

参加費:4,320円
対象:18歳以上(高校生不可)
定員:30名
申込期間:随時募集 ※先着順
定員なり次第終了

アロマストレッチ

水曜日 19:50～20:50

開催日 ※単発教室
8/6・20・27
9/3・10・17・24

参加費:1回 750円
対象:18歳以上(高校生不可)
定員:20名
場所:3階和室
申込期間:随時募集 ※先着順
定員なり次第終了

★申込必要★
参加希望日はまとめて申込も可
キャンセル料はかかりません

書道教室

水曜日
17時30分から
18時30分まで

手ぶらでOK!
親子で参加OK!

月謝制:5,000円/月4回
※日程は開催スケジュールによる
対象:小学生～大人まで
定員:15名
申込期間:随時募集 ※先着順
定員なり次第終了

Stevie's ENGLISH STATION

水曜日 ①17:00～17:45
②17:45～18:30

対象:①小学1年生～2年生
②小学3年生～6年生
※学年については相談可
定員:各10名程度
持参物:筆記用具
参加料金:月謝制(兄弟割引あり)
※開催日程はスケジュール表による

そろばん教室

火曜日 17:30～18:30

月謝制:5,000円/月4回
(別途:そろばん・テキスト代)

※日程は開催スケジュールによる
対象:小学生
定員:8名
申込期間:随時募集 ※先着順
定員なり次第終了

生徒募集

ハニーズダンスアカデミー

ダンス未経験でもOK!
九州各地で教室を展開中!
お近くの教室を探してみよう!

料理教室 参加者募集！！ ※キャンセルの場合は申込期間内をお願いします

『和菓子作り教室』 ～大福作り～

日時 8/31(日) 10:00～13:00
対象 5歳～小学生と保護者 大人のみもOK!
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 8/17(日)まで

筑後市にある
「菓子処 中村屋」の
職人さんから習える
和菓子作り教室です
(^-^*)
持ち帰りたくさん♪

『第2回 パン作り教室』～総菜パン作り～

日程 ①9/12(金) ②9/27(土)
時間 13:00～15:00
対象 18歳以上(高校生不可)
参加費 各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 ①9/5(金)まで ②9/20(土)まで

★メニュー★
コーンパン・チーズパン
※変更する場合もあります
両日とも同じものを
作ります\(^o^)/
持ち帰り♪

★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:8月4・12・18・25日



LINE



Instagram



Google 地図

令和7年8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 1	土 2
 歩行プール・トレーニング室での運動など こまめに水分補給や休憩をして熱中症対策をしましょう！ 気分が悪くなったりしたらスタッフにお声かけください。 					11:10～ 姿勢改善教室 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～ ●イスエクササイズ 20:00～ 関節痛予防体操	11:10～ ザ・筋トレ 12:00～ 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 19:10～ ヒップエクササイズ 20:00～ 水中ウォーキング
3	4	5	6	7	8	9
11:10～ ●ポールエクササイズ 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 17:00 閉館	休館日	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～ 水中ウォーキング 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～ リフレッシュストレッチ 12:00～ 関節痛予防体操 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～ 関節痛予防体操	11:10～ ●ポールエクササイズ 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～ ●イスエクササイズ 20:00～ 水中筋力アップ	11:10～ ヒップエクササイズ 12:00～ リフレッシュストレッチ 14:10～ ●脂肪燃焼教室 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
10	11	12	13	14	15	16
11:10～ ●イスエクササイズ 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	11:10～ リフレッシュストレッチ 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 17:00 閉館	休館日	11:10～ ●ヒップエクササイズ 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～ ヒップエクササイズ 20:00～ 関節痛予防体操	11:10～ 姿勢改善教室 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ ●ポールエクササイズ 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～ ●脂肪燃焼教室 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～ ●姿勢改善教室 20:00～ 水中ウォーキング	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～ 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
17	18	19	20	21	22	23
11:10～ ●ポールエクササイズ 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ ●脂肪燃焼教室 15:00～ 関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日	11:10～ ●イスエクササイズ 12:00～ 水中ウォーキング 14:10～ ●姿勢改善教室 15:00～ 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～ ●脂肪燃焼教室 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～ ●ポールエクササイズ 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～ ●イスエクササイズ 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～ ●ザ・筋トレ 20:00～ 水中筋力アップ	11:10～ ●ザ・筋トレ 12:00～ リフレッシュストレッチ 14:10～ ●ポールエクササイズ 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●脂肪燃焼教室 20:00～ 水中ウォーキング
24	25	26	27	28	29	30
11:10～ ザ・筋トレ 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～ ●ポールエクササイズ 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～ ●脂肪燃焼教室 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～ 水中ウォーキング 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 関節痛予防体操	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～ 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～ ●脂肪燃焼教室 12:00～ 関節痛予防体操 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～ 水中ウォーキング	11:10～ 姿勢改善教室 12:00～ リフレッシュストレッチ 14:10～ ザ・筋トレ 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ヒップエクササイズ 20:00～ 関節痛予防体操
31						
11:10～ リフレッシュストレッチ 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		●歩行プールご利用の方へ● 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。				