

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榑津 739-1 城島保健福祉センター
TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148
メール info-joujima@shinko-sports.com HP http://ssk-joujima.com

久留米市
イメージキャラクター

くろっほ



101号

2022.11.1
(臨時号)

参加
無料

健康

GENKIKAN

フェスタ

2022 11/27 (日)

10:00～16:00

雪印ビーンスターク健康セミナー

「人生100年時代 いつまでも元気な毎日を」

～美味しく楽しくフレイル予防～

13:00～14:00 ・ 14:30～15:30

「フラチナミルク」試供品プレゼント♪

フール
トレーニング室
リラクゼーション室
無料開放



〒830-0211
久留米市城島町榑津739-1
TEL 0942-62-2122



健康フェスタ スケジュール

減塩で生活習慣病予防!

【協力：久留米市食生活改善推進協議会】

内容：塩分測定会（豚汁試食）
 時間：11:00～15:00
 場所：3階調理実習室
 対象：どなたでも
 定員：20名程度
 ●11:00、12:00に『減塩について』のお話
 ●随時、塩分測定会



今回用意している減塩豚汁と他の食べ物の塩分をチェックして、日頃、自分が作っている・食べているものについて知ろう!

減塩



認知機能テストコーナー

内容：理学療法士が認知機能を評価し簡単なトレーニングを実施
 場所：1階ロビー
 対象：どなたでも
 時間：13:00～15:30



健康相談会

内容：管理栄養士に健康相談
 時間：10:00～12:00
 場所：2階健康フロア③



雪印ビーンスターク健康セミナー

～人生100年時代 いつまでも元気な毎日を～

内容：『美味しく楽しくフレイル予防』
 時間：13:00～14:00、14:30～15:30
 場所：2階健康フロア①
 対象：どなたでも
 定員：各20名程度

『プラチナミルク』
 試供品プレゼント♪



【協力：雪印ビーンスターク株式会社】

In body 無料測定会

時間：10:00～12:00
 13:00～16:00
 場所：トレーニング室



健康スタンプラリー

時間：10:00～16:00
 場所：建物内
 （受付：1階フロント）
 ☆全て達成した方には景品あり☆



たのしくフラダンス教室 発表会

時間：10:00
 場所：1階ロビー



お問い合わせ

TEL:0942-62-2122

城島げんきかん ホームページ

検索

ロコモ度チェック

内容：ロコモ度テスト
 時間：10:00～12:00
 13:00～15:00
 所要時間：一人20分程度
 場所：2階健康フロア③
 対象：どなたでも

『ロコモティブシンドローム』とは移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態（“ロコモ”とはその略称）
 ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。
 この機会に、ぜひチェックしてみよう!



囲碁・将棋ふれあい会

内容：囲碁・将棋体験
 時間：12:00～16:00
 場所：3階和室①② 大人も子供も♪
 対象：どなたでも
 定員：20名
 【協力：将棋愛好会】



子ども工作教室

内容：ランタンと
 おかしポーチ作り
 時間：10:00～12:00
 13:00～15:00
 場所：3階創作室
 対象：小学生
 定員：各10名
 参加費：300円



かんたんエアロ無料体験会

時間：10:00～10:45
 場所：2階健康フロア①②
 対象：18歳以上
 定員：20名
 持参物：室内シューズ、
 タオル、飲み物
 毎月ワンコインレッスンを開催しています!



やさしい朝ヨガ教室

無料体験会
 時間：13:00～13:45
 場所：2階健康フロア①②
 対象：18歳以上
 定員：20名
 持参物：ヨガマット、飲み物
 火曜11:00から定期教室開催中!



※子ども工作教室、かんたんエアロ・やさしい朝ヨガ教室は**申込が必要**です。 **11/1**より受付開始!