

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第4号  
2015. 6. 15  
(毎月15日発行)

〒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

メール info-joujima@shinko-sports.com HP http://ssk-joujima.com

## 消防訓練・心肺蘇生法研修実施!!

5月25(月)消防訓練・心肺蘇生法研修を実施しました。  
消防訓練では、火災発生時の各スタッフの役割と避難経路の確認、消火器を使った消火訓練等行っております。  
心肺蘇生法研修では人形を使って心肺蘇生法の手順確認と実践を行っております。  
お客様が安心して利用できる施設を目指して日々精進してまいりますので、今後とも城島げんきかんだをよろしくお願ひ致します。



## 料理教室生徒募集!!

今回の料理メニュー  
夏野菜たっぷりのスープカレー



※写真はイメージです

★メニュー ・夏野菜たっぷりのスープカレー  
・手作りドレッシングサラダなど

開催日：6月28日(日) 10:00~13:00

定員：16名(先着順)

対象：18歳以上(高校生を除く)

参加費：1,200円(材料費込み)

持参物：エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)

募集期間：定員になり次第終了

## その他教室まだまだ生徒募集中!!

 やさしいコアダンス  
教室生徒募集  
火曜日開催  
10:00~11:00

コアダンスは、ラテンダンスをベースにしたエクササイズで、骨盤を動かし、お腹周りを引き締める効果があります。

定員：20名(先着順)

対象：高校生以上

参加費：5,000円(税込み)

持参物：室内シューズ・飲み物

日程：6/23・30・7/14・28・8/11・18  
・25・9/1・8・15(全10回)

募集期間：定員になり次第終了

## ベビーアロマ教室生徒募集

 第2・4水曜日開催  
13:00~14:00 

アロマオイルを使用したマッサージを行います。  
子どもとのふれあいのひと時を楽しんでみませんか?

定員：20名(先着順)

対象：乳幼児とその保護者

参加費：2,700円(税込み)

持参物：バスタオル

日程：6/24・7/8・22・8/12・26(全5回)

募集期間：定員になり次第終了



休館日のご案内(毎週月曜日) 6月22日・29日 7月6日・13日

平成27年7月

# 城島げんきかん 無料運動教室 予定表

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。(プール教室はプール使用料が必要です。)

◇事前申し込みの必要はありません。

◇メニュー及び時間は都合により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。

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
◇フロア教室：シェイプアップ、リフレッシュストレッチ ボールエクササイズ、体幹トレーニング 等			10:00～ 水中ジョギング	10:00～ 水中部分痩せ	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中部分痩せ	
◇プール教室：水中関節予防体操、水中ウォーキング、 アクアピクス、水中ジョギング 等			11:10～ タオル体操	11:10～ 膝・腰痛予防体操	11:10～ ザ・腹筋	11:10～ ●シェイプアップ	
◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。			14:10～ ●筋力アップ	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ タオル体操	14:10～ 椅子体操	
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122			15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中関節痛予防体操	
			19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ 椅子体操	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ●ボールエクササイズ	
			20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中関節痛予防体操	20:00～ 水中シェイプアップ	
5	6	7	8	9	10	11	
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 水中部分痩せ	10:00～ アクアピクス	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中筋力アップ	
11:10～ 膝・腰痛予防体操		教室はありません	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ ●筋力アップ	教室はありません	11:10～ タオル体操	
14:10～ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10～ 体幹トレーニング	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～ 膝・腰痛予防体操	
15:00～ アクアピクス			15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中ジョギング	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中ジョギング
17:00閉館			19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ ザ・腹筋	19:10～ 膝・腰痛予防体操	19:10～ ●筋力アップ	19:10～ ザ・腹筋
			20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中部分痩せ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中ジョギング	20:00～ 水中関節痛予防体操
12	13	14	15	16	17	18	
10:00～ 水中部分痩せ	休館日	10:00～ アクアピクス	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中部分痩せ	10:00～ 水中ウォーキング	
11:10～ ●シェイプアップ		11:10～ タオル体操	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ 膝・腰痛予防体操	教室はありません	11:10～ ●かんたんエアロ	
14:10～ 椅子体操		14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ 体幹トレーニング	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ 椅子体操	14:10～ タオル体操	
15:00～ 水中関節痛予防体操		15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ アクアピクス	15:00～ 水中部分痩せ	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中ジョギング	
17:00閉館		19:10～ ●筋力アップ	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ タオル体操	19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ザ・腹筋	
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中部分痩せ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアピクス	20:00～ 水中部分痩せ	
19	20	21	22	23	24	25	
10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中シェイプアップ	休館日	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中ジョギング	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ 水中筋力アップ	
11:10～ リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ		11:10～ 体幹トレーニング	11:10～ 膝・腰痛予防体操	11:10～ 椅子体操	11:10～ ●筋力アップ	
14:10～ 膝・腰痛予防体操	14:10～ ザ・腹筋		14:10～ 膝・腰痛予防体操	14:10～ ザ・腹筋	14:10～ ●筋力アップ	14:10～ タオル体操	
15:00～ アクアピクス	15:00～ 水中関節痛予防体操		15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中部分痩せ	15:00～ 水中ジョギング	15:00～ 水中シェイプアップ	
17:00閉館	17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ タオル体操	19:10～ ザ・腹筋	19:10～ リフレッシュストレッチ	
			20:00～ アクアピクス	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中関節痛予防体操	
26	27	28	29	30	31		
10:00～ 水中部分痩せ	休館日	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中ウォーキング		
11:10～ ザ・腹筋		11:10～ ●筋力アップ	11:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ 体幹トレーニング		
14:10～ ●シェイプアップ		14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ 椅子体操	14:10～ ザ・腹筋	14:10～ 膝・腰痛予防体操		
15:00～ 水中ウォーキング		15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中ジョギング	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中筋力アップ		
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ タオル体操	19:10～ ●かんたんエアロ		
		20:00～ 体幹トレーニング	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中部分痩せ	20:00～ アクアピクス		

～プールの使用できない時間帯のご案内～

7月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水) 11:00～12:00 ※市事業開催のため