

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第20号
2016. 9. 15
(毎月15日発行)

〒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

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

筋力向上運動教室

足腰を鍛える運動をご紹介します！

水曜日クラス
10/5(水)から開催
(全10回)

金曜日クラス
10/7(金)から開催
(全10回)

対象：50歳以上

定員：各曜日10名(先着順)

時間：13:00~14:30

受講料：3,000円(税込)

募集期間：9/22(木)から定員になり次第終了



朝ヨガ教室

朝ヨガで心と身体のリフレッシュをしませんか？

対象：18歳以上

(高校生を除く)

定員：20名(先着順)

受講料：8,100円(税込)

日程：10/7(金)から開催
(全18回)

募集期間：9/22(木)から

定員になり次第終了



金曜日開催
10:00~11:00

フラダンス教室

初めてのフラダンス教室

金曜日開催 13:00~14:00

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：20名(先着順)

受講料：5,400円(税込)

日程：10/7(金)から開催
(全10回)

募集期間：9/22(木)から

定員になり次第終了



たのしくフラダンス教室

金曜日開催 10:00~11:00

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：20名(先着順)

受講料：3,240円(税込)/月

日程：10/7(金)から開催
月3回開催

募集期間：9/22(木)から

定員になり次第終了

幼児運動教室

楽しく身体を動かそう！★

第2・4土曜日開催 10:00~11:00

対象：4歳~未就学児

定員：20名(先着順)

受講料：無料

日程：10/8(土)から開催
(全11回)

募集期間：9/22(木)から

定員になり次第終了



旬の食材料理教室

開催日
10/15(土)
10:00~13:00

対象：18歳以上
(高校生を除く)

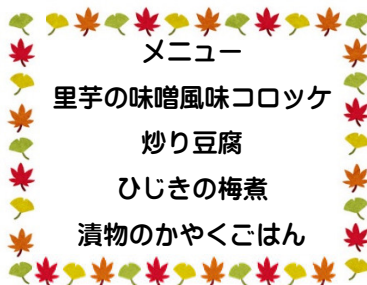
定員：16名(先着順)

受講料：1,200円(税込)

持参物：エプロン・タオル・
三角巾(バンダナ)

募集期間：9/22(木)から

定員になり次第終了



メニュー

里芋の味噌風味コロッケ

炒り豆腐

ひじきの梅煮

漬物のかやくごはん



※写真はイメージです

久留米市クリーンパートナーに登録しました！



8月より城島げんきかんだよりから榎津の信号まで、歩道の清掃活動を行っています。

ペットボトルキャップを集めて
世界の子ども達にワクチンを届けよう

集まったキャップはイオン大木
店で回収してもらい、販売収益
を活用して世界の子ども達にワ
クチンが届けられます。



1階自販機前で回収しています

毎週月曜日は休館日となっております。(月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日となります。)

※平成28年9月17日(土)~9月20日(火)はプール清掃の為、臨時休館日とさせていただきます。

平成28年10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。)

◇参加者対象は高校生以上となります。また、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)

◇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
～ 食欲の秋 しっかり動いて シェイプアップ!! ～						10:00～ アクアストレッチ
						11:10～ ●ザ・腹筋
						14:10～ ●体幹バランス
						15:00～ 水中部分痩せ
						19:10～ ゆらっと骨盤
						20:00～ 水中ハードウォーク
<p>◇フロア教室：シェイプアップ、モーニングストレッチ、ザ・腹筋、姿勢改善体操 等</p> <p>◇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、アクアストレッチ 等</p> <p>◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。</p> <p>◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122</p>						
2	3	4	5	6	7	8
10:00～ 水中部分痩せ	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ アクアフィット	10:00～ アクアピクス	10:00～ 水中サーキット
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●体幹バランス	教室はありません	11:10～ ●体幹サーキット	11:10～ ●ザ・腹筋
14:10～ 姿勢改善体操		11:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●筋力アップ	14:10～ イス体操	14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ 肩こり解消体操
15:00～ 水中サーキット		15:00～ 水中部分痩せ	15:00～ アクアピクス	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ アクアストレッチ
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ゆらっと骨盤	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ ●ザ・腹筋	19:10～ ●体幹バランス
		20:00～ ●体幹サーキット	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中ジョギング	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中部分痩せ
9	10	11	12	13	14	15
10:00～ 水中ジョギング	10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中部分痩せ	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ アクアピクス
11:10～ ●体幹バランス	11:10～ ●ザ・腹筋		11:10～ ●体幹サーキット	11:10～ タオルDEシェイプ	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ 肩こり解消体操
14:10～ ●筋力アップ	14:10～ リフレッシュストレッチ		14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●体幹バランス
15:00～ 水中部分痩せ	15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中関節痛予防体操
17:00閉館	17:00閉館		19:10～ ●体幹バランス	19:10～ イス体操	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ●体幹サーキット
		20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中部分痩せ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中ウォーキング	
16	17	18	19	20	21	22
10:00～ アクアフィット	休館日	10:00～ 水中サーキット	10:00～ アクアピクス	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中部分痩せ	10:00～ 水中ハードウォーク
11:10～ 姿勢改善体操		教室はありません	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●体幹バランス	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ ●体幹サーキット
14:10～ ●ザ・腹筋		14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ イス体操	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ 姿勢改善体操
15:00～ 水中ウォーキング		15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中部分痩せ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ アクアフィット
17:00閉館		19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ ●体幹バランス	19:10～ リフレッシュストレッチ
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中関節痛予防体操	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中筋力アップ
23/30	24/31	25	26	27	28	29
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中部分痩せ	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中サーキット	10:00～ アクアピクス
11:10～ ●ザ・腹筋		11:10～ ●体幹バランス	11:10～ ゆらっと骨盤	11:10～ ●体幹サーキット	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ 姿勢改善体操
14:10～ ゆらっと骨盤		14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ ●筋力アップ	14:10～ リフレッシュストレッチ
15:00～ 水中関節痛予防体操		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中部分痩せ	15:00～ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ イス体操	19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ ゆらっと骨盤
		20:00～ リフレッシュストレッチ	20:00～ アクアピクス	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中関節痛予防体操

～プールの使用できない時間帯のご案内～ 10月は市事業開催の予定はありません