

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第24号  
2017. 1. 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

## 旬の食材料理教室

開催日 2月18日(土) 10:00~13:00

対象：18歳以上  
(高校生を除く)

サツマイモの豆乳グラタン  
高野豆腐入りロール白菜 など

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(ハンダナ)

募集期間：1/24(火)から

定員になり次第終了



## 和食講話教室

開催日 2月22日(水) 10:30~12:00

対象：18歳以上(高校生を除く)

※未就園児の参加も可能です

今回のテーマは  
「ひな祭りの行事食」  
について学ぼう

定員：20名(先着順)

受講料：500円(ちらし寿司の試食付き)

持参物：筆記用具

募集期間：1/24(火)から

定員になり次第終了



## ハニーズダンススクール

無料体験会開催!!

開催日 2月24日(金)

3月10日(金)

3月17日(金)

時間 17:30~18:30

対象：4歳~小学6年生の女児

定員：20名(先着順)

持参物：室内用シューズ、タオル、飲み物

募集期間：1/24(火)から定員になり次第終了

新規金曜日クラス  
生徒募集!!



福岡ソフトバンクホークス  
オフィシャルダンススクール

## 蜜ろうで作るハンドクリーム

開催日 2月26日(日) ①10:00~11:00

②11:00~12:00

対象：3歳~(未就学児は保護者同伴)

定員：各回16名(先着順)

参加費：500円(材料費込)

募集期間：1/24(火)から定員になり次第終了



## キッズチャレンジ教室

チョコレートを使ったお菓子作り

開催日 2月5日(日) 10:00~12:00

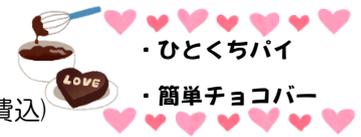
対象：小学生

定員：16名(先着順)

参加費：700円(材料費込)

持参物：エプロン・三角巾(ハンダナ)・タオル

募集期間：随時募集中! 定員になり次第終了



・ひとくちパイ

・簡単チョコバー

## 期間限定教室のお知らせ!

ZUMBA

はじめてのヨガ

開催日 2月19日(日)

15:30~16:30

開催日 2月25日(土)

20:00~21:00

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：各40名(先着順)

受講料：500円(税込)

持参物：タオル、飲み物、室内用シューズ(ズンバのみ)

※当日、教室参加者の更衣室はございません

動きやすい服装でお越し下さい

募集期間：1/24(火)から定員になり次第終了



## 歩行プールご利用のお客様へ

平成29年2月1日(水)から2月13日(月)まで  
ミストサウナ室の改修工事・プール清掃を行います。

そのためプールのご利用はできません。

ご迷惑をおかけいたします。

※トレーニング室・無料運動教室(2Fフロア)は通常通り営業いたします。

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。)

休館日のお知らせ 1月16日・23日・30日 2月6日・11日・12日・13日

※平成29年2月11日・12日は、臨時休館日とさせていただきます。

平成29年2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	2	3	4
<p>～プール ミスト室改修工事のお知らせ～</p> <p>ミスト室改修工事を下記期間にて実施いたします。</p> <p><b>平成29年2月1日～13日</b></p> <p>期間中はプールのみ利用ができません。</p> <p>ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。</p>			教室はありません	教室はありません	教室はありません	教室はありません
			11:10～ イス体操	11:10～ ゆらっと骨盤	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ モーニングストレッチ
			14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●体幹バランス	14:10～ 肩こり解消体操
			19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ●ザ・腹筋
			教室はありません	教室はありません	教室はありません	教室はありません
5	6	7	8	9	10	11
教室はありません	休館日	教室はありません	教室はありません	教室はありません	教室はありません	休館日
11:10～ ●ザ・腹筋		教室はありません	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●体幹バランス	
14:10～ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10～ ●リズムウォーキング	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ 姿勢改善体操	
教室はありません		教室はありません	教室はありません	教室はありません	教室はありません	
17:00閉館		19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ●ザ・腹筋	19:10～ イス体操	19:10～ ●サーキット	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中サーキット	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中ウォーキング
		11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ゆらっと骨盤
		14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ イス体操	14:10～ ●筋力アップ	14:10～ ●リズムウォーキング	14:10～ ●体幹バランス
		15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ アクアストレッチ
		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ ●ザ・腹筋	19:10～ 姿勢改善体操
		20:00～ ●ザ・腹筋	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中関節痛予防体操	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中ハードウォーク
		19	20	21	22	23
10:00～ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ やさしいアクア
11:10～ ●筋力アップ		11:10～ ゆらっと骨盤	11:10～ ●サーキット	11:10～ ●リズムウォーキング	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●ザ・腹筋
14:10～ 肩こり解消体操		14:10～ ●体幹バランス	14:10～ イス体操	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ リフレッシュストレッチ
15:00～ 水中シェイプアップ		15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中部分ヤセ
17:00閉館		19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●リズムウォーキング	19:10～ イス体操	19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ ●筋力アップ
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中サーキット
		26	27	28		
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 水中関節痛予防体操	◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室			
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ ●ザ・腹筋	内 容：水中関節痛予防体操、アクアストレッチ、水中サーキット 等			
14:10～ 姿勢改善体操		14:10～ ●リズムウォーキング	◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ			
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ アクアストレッチ	内 容：シェイプアップ、かんたんエアロ、イス体操、肩こり解消体操 等			
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。			
	20:00～ ●体幹バランス	◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122				

～プールの使用できない時間帯のご案内～  
**2月15日(水) 11:00～12:00 ※市事業開催のため**