

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第31号  
2017.7.15  
(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  
8月6日(日)  
10:00~13:00



※写真はイメージです

♪メニュー♪  
鶏肉と夏野菜の南蛮漬け  
納豆の冷やしうどん  
みたらし豆乳プリン

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：16名(先着順)  
参加費：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：随時募集中 定員になり次第終了

## 親子料理教室

開催日  
8月19日(土)  
10:00~13:00



※写真はイメージです

★メニュー★  
手作りピザ  
チキンの甘辛揚げ  
フルーツボンチ

対象：年少~小学生とその保護者  
定員：10組(先着順)  
参加費：1,600円(税込)  
持参物：エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)  
募集期間：7/22(土)から定員になり次第終了

## 大人の運動教室特集

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：40名(先着順)  
参加費：500円(税込)  
持参物：室内用シューズ  
タオル・飲み物  
募集期間：7/22(土)から  
定員になり次第終了



### ボクサ DE シェイプ

開催日  
8月11日(金・祝)  
15:30~16:30



### ZUMBA

開催日  
8月20日(日)  
16:00~17:00



## 無料栄養相談会



7月20日(木)  
13:30~17:00  
1F ロビーにて開催

※体組成測定をされた方のみになります  
管理栄養士による栄養相談会を行います。  
食事の悩みをお気軽にご相談ください！  
毎月20日は体組成測定を行っています。

## キッズ教室特集

### 幼児運動教室

対象：幼児とその保護者  
定員：25名(抽選)  
受講料：無料  
時間：10:00~11:00  
日程：9/9(土)より(全6回)  
持参物：飲み物・タオル  
募集期間：8/1(火)から8/15(火)締め切り



第2・4土曜日開催  
10:00~11:00

### こども英会話教室

対象：①4年生~6年生 ②年長~3年生  
定員：各10名(先着順)  
時間：①10:00~10:50 ②11:00~11:50  
開催日：9/2(土)から  
参加費：4,600円(税込)/月謝制  
持参物：筆記用具  
募集期間：8/8(火)から定員になり次第終了



土曜日  
月4回開催

無料体験会開催！  
8/19・26(土)  
7/22(土)から  
定員になり次第終了



### キッズ運動教室

対象：年長~小学生  
定員：25名(先着順)  
参加費：6,000円(税込)  
日程：9/5(火)より(全15回)  
持参物：室内シューズ・飲み物  
募集期間：8/8(火)から定員になり次第終了



火曜日開催  
17:30~18:30

### キッズチャレンジ教室 お月見団子作り

対象：年少~小学生(保護者同伴可)  
定員：16名(先着順)  
参加費：500円(材料費込)  
持参物：エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)  
募集期間：8/8(火)から定員になり次第終了



※写真はイメージです

開催日 9/2(土)  
13:30~15:30

休館日のお知らせ 7月18日・24日・31日 8月7日・14日

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29年8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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
★★☆☆フロア教室☆☆★★ 10:00～、15:00～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ ◇教室名に●がついている教室は 室内シューズが必要です。		10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中腰膝痛予防体操	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ アクアストレッチ
		11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ゆらっと骨盤	11:10～ タオルDEシェイプ
		14:10～ ●ザ腹筋	14:10～ 肩凝り解消体操	14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ ●かんたんエアロ	14:10～ リフレッシュストレッチ
		15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中ウォーキング
		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●ザ腹筋	19:10～ 姿勢改善体操
		20:00～ リフレッシュストレッチ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中腰膝痛予防体操	20:00～ 水中筋力アップ
		6	7	8	9	10
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中部分ヤセ
11:10～ ●ボールエクササイズ		11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ゆらっと骨盤
14:10～ ●シェイプアップ		教室はありません	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●ザ腹筋
15:00～ 水中シェイプアップ		15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中腰膝痛予防体操
17:00閉館		19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ゆらっと骨盤	19:10～ タオルDEシェイプ	17:00閉館	19:10～ ●シェイプアップ
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中腰膝痛予防体操	20:00～ 水中サーキット		20:00～ 水中シェイプアップ
		13	14	15		16
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 水中腰膝痛予防体操	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中サーキット
11:10～ ●ザ腹筋		11:10～ ゆらっと骨盤	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●体幹サーキット	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●シェイプアップ
14:10～ ●体幹サーキット		14:10～ 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～ 姿勢改善体操	14:10～ ●ボールエクササイズ
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中腰膝痛予防体操	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～ 姿勢改善体操	19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ ゆらっと骨盤
		20:00～ ●ザ腹筋	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中腰膝痛予防体操
		20	21	22	23	24
10:00～ 水中ハードウォーク	休館日	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中ウォーキング
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ タオルDEシェイプ	11:10～ イス体操	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●ザ腹筋	教室はありません
14:10～ ●筋力アップ		14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ ゆらっと骨盤	教室はありません
15:00～ アクアフィット		15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中腰膝痛予防体操	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ アクアフィット
17:00閉館		19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ ●ザ腹筋	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●筋力アップ
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中シェイプアップ
		27	28	29	30	31
10:00～ 水中シェイプアップ	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中腰膝痛予防体操	10:00～ 水中ウォーキング		
11:10～ ゆらっと骨盤		教室はありません	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ 肩こり解消体操		
14:10～ リフレッシュストレッチ		14:10～ ●筋力アップ	14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ ●ボールエクササイズ		
15:00～ 水中部分ヤセ		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ やさしいアクア	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～ ●筋力アップ	19:10～ イス体操		
		20:00～ ●ボールエクササイズ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中筋力アップ		