

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



## 第35号

2017. 11. 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

## キッズチャレンジ教室

### ロールケーキで簡単ブッシュドノエル

対象：小学生

定員：16名(先着順)

参加費：700円(税込)

持参物：エプロン・タオル・  
三角巾(バンダナ)

募集期間：11/22(水)から

定員になり次第終了



開催日  
12/17(日)  
10:00~12:00



## ノルディックウォーキング教室

開催日 ①11月23日(木・祝) 9:30~11:30  
②11月24日(金) 9:30~11:30  
③11月25日(土) 13:00~15:00

対象：身長130cm以上の方

定員：各日10名(先着順)

参加費：1回1,000円(税込)

※ノルディックポールレンタル料込み  
持参物：タオル・飲み物・手袋・歩きやすい靴・  
リュックサック(両手が使えるよう)

募集期間：随時募集中!

サークル会員  
同時募集中!

## 保健師による気軽に健康相談会

### 体組成測定をして 保健師さんに相談しよう!

対象：高校生以上

場所：1階ロビー

参加費：無料

そんなに食べてないのになぜ太る?  
水を飲むだけでも太る...

### 無料体組成測定会【InBody】

体重・体脂肪量・筋肉量・体脂肪率など測定できます。

※妊婦の方、ペースメーカーの方、中学生以下の方は測定できません。

(20日が休館日の場合は21日になります)

開催日  
11/21(火)  
10:00~11:30



## 筋力向上運動教室

金曜日開催 13:00~14:30

対象：50歳以上

定員：10名(先着順)

日程：11/17(金)から(全6回)

参加費：1,800円(税込)

持参物：室内シューズ・  
タオル・飲み物

募集期間：随時募集中!

定員になり次第終了

## 子ども英会話教室

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

参加費：4,600円(税込)/月謝制

持参物：筆記用具

募集期間：随時募集中!

土曜日開催

【開催カレンダーによる】

各教室定員  
残りわずか!



(ロエーナ先生)

## 期間限定教室開催!

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：各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：11/22(水)から

定員になり次第終了

※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。

## ZUMBA

開催日

12/17(日)

16:00~17:00

## ボクサ DE シェイブ

開催日

12/23(土・祝)

15:30~16:30

## お詫びと訂正

広報くるめ11/1号・げんきかんだより臨時号に掲載していた、げんきかんまつり「笑いヨガ」開催時間に誤りがございました。正しくは10:00~11:30です。お詫びして訂正いたします。

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 11月20日・27日 12月4日・11日

# 平成29年12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
◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室					10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中筋力アップ
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ					11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ モーニングストレッチ
◇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～ イス体操	14:10～ 肩こり解消体操
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122					15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中シェイプアップ
					19:10～ ●体幹バランス	19:10～ ●筋力アップ
					20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中ウォーキング
3	4	5	6	7	8	9
10:00～ 水中ハードウォーク	休館日	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ アクアフィット
11:10～ ●ザ・腹筋		11:10～ ●体幹バランス	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●サーキット	11:10～ ●ボールエクササイズ
14:10～ ●サーキット		14:10～ 関節痛予防体操	14:10～ ●筋力アップ	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●シェイプアップ
15:00～ 水中関節痛予防体操		15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ やさしいアクア	15:00～ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ イス体操	19:10～ ●筋力アップ	19:10～ リフレッシュストレッチ
		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～ 水中関節痛予防体操	20:00～ 水中筋力アップ
10	11	12	13	14	15	16
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中部分ヤセ
11:10～ 姿勢改善体操		11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ 関節痛予防体操	教室はありません
14:10～ ●体幹バランス		14:10～ 教室はありません	14:10～ ●サーキット	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●ザ・腹筋	教室はありません
15:00～ 水中サーキット		15:00～ アクアフィット	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中関節痛予防体操
		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●ザ・腹筋	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ ●サーキット	19:10～ ●シェイプアップ
17:00閉館		20:00～ リフレッシュストレッチ	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中ハードウォーク
17	18	19	20	21	22	23
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中ハードウォーク
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ タオルDEシェイプ	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●体幹バランス
14:10～ ●筋力アップ		14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●体幹バランス	14:10～ ●サーキット	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ 姿勢改善体操
15:00～ アクアストレッチ		15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中サーキット
17:00閉館		19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●ザ・腹筋	17:00閉館
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中関節痛予防体操	20:00～ 水中ウォーキング	
24	25	26	27	28	29～31	
10:00～ アクアフィット	休館日	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中ハードウォーク	年末年始休暇	
11:10～ ●サーキット		11:10～ 姿勢改善体操	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～ ●ボールエクササイズ	14:10～ ●かんたんエアロ	14:10～ ●体幹バランス		
15:00～ 水中部分ヤセ		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ アクアフィット		
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ ●ザ・腹筋		
		20:00～ ●体幹バランス	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ アクアストレッチ		