

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第37号

2018. 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

キッズチャレンジ教室

チョコを使ったお菓子作り

対象：年長～小学生

定員：20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：随時募集中！

定員になり次第終了



開催日
1/28(日)
10:00～12:00

ポップケーキ
ガトーショコラ



気軽に健康相談会

体組成や血圧を測定！

栄養士さん保健師さんによる
健康相談会を開催します！

対象：高校生以上

場所：1階ロビー

参加費：無料

健康診断の検査結果などが
あればお持ち下さい！

開催日

1/31(水)・2/9(金)
10:00～11:30

「コレステロールは
どうしたら減らせる??
などなど、お気軽に
相談して下さい！」



筋力向上運動教室

トレーニングマシンを使って
筋力アップを目指しましょう！

対象：50歳以上

定員：10名(先着順)

参加費：2,700円(税込)

日程：1/19～3/16
(全9回)

募集期間：随時募集中！

※室内シューズが必要です



金曜日開催

13:00～14:30

体にやさしい料理教室

マクロビ料理で体や腸を
元気にしよう！

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：16名(先着順)

参加費：1,400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

開催日 2/8(木)

10:00～13:00

★メニュー★

- ・玄米小豆ごはん・手作りごま豆腐
- ・重ね煮を使った里芋団子のあんかけ
- ・小松菜の重ね煮あえ など



新・教室開催！

転ばん教室(転倒予防) 水曜日 10:00～11:00

転倒予防や介護を必要としない
生活を送る為に！

対象：65歳以上

定員：10名(先着順)

参加費：3,000円(税込)

日程：1/17～2/28
(全6回)

募集期間：随時募集中！



ロコモとは？

階段が辛い、ちょっと歩いたら
膝が痛くなる、最近よくつまづく
など、足腰の不安はありませんか？
それがロコモです。

下半身強化をメインにした筋力
トレーニング、筋肉をほぐしてい
くストレッチなどをご紹介します！

期間限定教室開催

ボクサでシェイプ

2/12(月・祝)

15:30～16:30

ZUMBA

2/18(日)

16:00～17:00

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：随時募集中

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。



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15日・22日・29日 2月5日・13日

平成30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 |
| ◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室となります。 | | | | 10:00～ アクアフィット | 10:00～ 水中ウォーキング | 10:00～ 水中関節痛予防体操 |
| ◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ | | | | 11:10～ ●シェイプアップ | 11:10～ ●ボールエクササイズ | 11:10～ ●筋力アップ |
| ◇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～ ●体幹サーキット | 14:10～ 姿勢改善体操 | 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～ 水中ハードウォーク | 15:00～ 水中部分ヤセ | 15:00～ 水中筋力アップ |
| | | | | 19:10～ 肩こり解消体操 | 19:10～ リフレッシュストレッチ | 19:10～ ●ザ・腹筋 |
| | | | | 20:00～ 水中筋力アップ | 20:00～ 水中ハードウォーク | 20:00～ アクアストレッチ |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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～ やさしいアクア | 10:00～ 水中ウォーキング | 10:00～ 水中サーキット | 10:00～ アクアフィット |
| 11:10～ 姿勢改善体操 | | 11:10～ 肩こり解消体操 | ●ボールエクササイズ | 11:10～ モーニングストレッチ | ●ゆらっと骨盤 | ●ザ・腹筋 |
| 14:10～ リフレッシュストレッチ | | 教室はありません | ●ザ・腹筋 | 14:10～ 姿勢改善体操 | 14:10～ 肩こり解消体操 | ●シェイプアップ |
| 15:00～ 水中サーキット | | 15:00～ 水中ウォーキング | アクアフィット | 15:00～ アクアストレッチ | 15:00～ 水中筋力アップ | 15:00～ 水中部分ヤセ |
| 17:00閉館 | | 19:10～ ●ゆらっと骨盤 | リフレッシュストレッチ | 19:10～ タオルDEシェイプ | ●体幹サーキット | ●ボールエクササイズ |
| | | 20:00～ ●かんたんエアロ | 水中サーキット | 水中ハードウォーク | アクアストレッチ | 水中ウォーキング |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 10:00～ 水中シェイプアップ | 10:00～ 水中サーキット | 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～ 水中部分ヤセ | 酒蔵びらきの ため利用中止 |
| 11:10～ ●筋力アップ | 11:10～ モーニングストレッチ | | ●かんたんエアロ | ●ゆらっと骨盤 | 11:10～ 姿勢改善体操 | |
| 14:10～ ●ゆらっと骨盤 | ●ザ・腹筋 | | 14:10～ タオルDEシェイプ | リフレッシュストレッチ | ●筋力アップ | |
| 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 | アクアフィット | 15:00～ 水中ウォーキング | |
| 17:00閉館 | 17:00閉館 | | 19:10～ ●筋力アップ | 19:10～ イス体操 | ●ボールエクササイズ | |
| | | | 20:00～ 水中部分ヤセ | 水中シェイプアップ | 水中サーキット | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 酒蔵びらきの ため利用中止 | 休館日 | 10:00～ アクアストレッチ | 10:00～ アクアフィット | 10:00～ 水中サーキット | 10:00～ 水中筋力アップ | 10:00～ 水中ハードウォーク |
| | | ●ボールエクササイズ | ●シェイプアップ | ●ザ・腹筋 | 11:10～ 肩こり解消体操 | 教室はありません |
| | | 14:10～ 肩こり解消体操 | 14:10～ 姿勢改善体操 | ●ボールエクササイズ | 14:10～ ●体幹サーキット | 教室はありません |
| | | 15:00～ 水中シェイプアップ | 15:00～ 水中筋力アップ | 15:00～ 水中ウォーキング | 15:00～ やさしいアクア | 15:00～ アクアストレッチ |
| | | 19:10～ ●かんたんエアロ | 19:10～ ●体幹サーキット | 19:10～ 姿勢改善体操 | 19:10～ ●ゆらっと骨盤 | 19:10～ リフレッシュストレッチ |
| | | 20:00～ リフレッシュストレッチ | 20:00～ 水中ハードウォーク | 20:00～ 水中部分ヤセ | 20:00～ アクアフィット | 20:00～ 水中シェイプアップ |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | |
| 10:00～ 水中ウォーキング | 休館日 | 10:00～ 水中部分ヤセ | 10:00～ 水中ハードウォーク | | | |
| 11:10～ ●ザ・腹筋 | | 11:10～ ●ゆらっと骨盤 | 11:10～ モーニングストレッチ | | | |
| 14:10～ ●シェイプアップ | | ●筋力アップ | ●ボールエクササイズ | | | |
| 15:00～ アクアフィット | | 15:00～ 水中サーキット | 15:00～ 水中シェイプアップ | | | |
| 17:00閉館 | | 19:10～ 肩こり解消体操 | 19:10～ ●シェイプアップ | | | |
| | | 20:00～ ●かんたんエアロ | 20:00～ 水中筋力アップ | | | |