

# げんきかんだより

〒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

久留米市イメージキャラクター



第38号  
2018. 2. 15  
(毎月15日発行)

## キッズチャレンジ教室

### ひなまつりにフルーツ大福を作ろう!

開催日

2/25(日)

10:00~12:00



※写真はイメージです。

対象：年長~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：随時募集中! 定員になり次第終了

## 親子料理教室

### 親子で寿司ケーキを作ろう!

開催日

3/24(土)

10:00~13:00

★メニュー★

・寿司ケーキ・お吸い物  
・いちごムース など

※メニューは変更になる事があります

対象：4歳~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：2/22(木)から定員になり次第終了



※写真はイメージです。

## 期間限定教室開催

### ZUMBA

3/18(日)

16:00~17:00

### ボクサでシェイプ

3/21(水・祝)

15:30~16:30

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。



## 子ども教室お知らせ

### ハニーズダンススクール

17:30~18:30 木・金曜開催

対象：4歳から小学6年生女児

定員：20名(先着順)

参加費：7,560円(税込)/月

(月3回練習)

※別途ユニフォーム代など実費負担あり



### 英会話教室生徒募集

各教室見学できます!  
詳しくはお問合せ下さい

土曜日開催

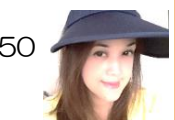
対象：①4年生~6年生 ②年長~3年生

定員：各10名(先着順)

時間：①10:00~10:50②11:00~11:50

参加費：4,600円/月謝制(月4回)

持参物：筆記用具



(ロエーナ先生)

## 教室紹介

### 転ばん教室(転倒予防教室)

対象：65歳以上

定員：10名(先着順)

水曜日開催

10:00~11:00

★★★ロコモチェック★★★

- ・片足立ちで靴下が履けない
- ・家の中でつまずいたり滑ったりする
- ・階段を上がるのに手すりが必要

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!

詳しくは電話・窓口にて  
お問合せ下さい!



## 利用中止のお知らせ

平成30年2月17日・18日は  
城島酒蔵びらきのため一般の方の  
ご利用はできません。

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 2月19日・26日 3月5日・12日

# 平成30年3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～ アクアストレッチ	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中サーキット
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ				11:10～ ●筋力アップ	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～ 肩こり解消体操	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●ゆらっと骨盤
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122				15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中ハードウォーク
				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～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ アクアフィット
4	5	6	7	8	9	10
10:00～ 水中筋力アップ	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中関節痛予防体操
11:10～ ●ボールエクササイズ		11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ ●体幹サーキット	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●ザ・腹筋
14:10～ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●ゆらっと骨盤	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●シェイプアップ
15:00～ 水中ウォーキング		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ やさしいアクア	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中サーキット
17:00閉館		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～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●筋力アップ
		20:00～ ●ザ・腹筋	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中ハードウォーク
11	12	13	14	15	16	17
10:00～ アクアフィット	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～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中筋力アップ
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ ●ゆらっと骨盤	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●体幹サーキット
14:10～ ●体幹サーキット		14:10～ イス体操	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～ 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～ 水中シェイプアップ	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～ 肩こり解消体操	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～ ●ザ・腹筋
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ アクアストレッチ
18	19	20	21	22	23	24
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～ 水中サーキット	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ アクアフィット
11:10～ ●筋力アップ		11:10～ ●ボールエクササイズ	教室はありません	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ ●ザ・腹筋	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～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ ●筋力アップ
15:00～ 水中部分ヤセ		15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中サーキット	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	17:00閉館	19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●シェイプアップ	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～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中ハードウォーク
25	26	27	28	29	30	31
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中ハードウォーク
11:10～ ●シェイプアップ		11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●ボールエクササイズ
14:10～ ●ザ・腹筋		14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ 肩こり解消体操
15:00～ 水中サーキット		15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中関節痛予防体操
17:00閉館		19:10～ ●ゆらっと骨盤	19:10～ ●筋力アップ	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ●シェイプアップ
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ アクアフィット	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中サーキット