

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第42号

2018. 5. 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

父の日に枝豆スナックを作ろう!

開催日 6/16(土)  
10:00~12:00

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: 5/22(火)より  
定員になり次第終了

枝豆スナック  
ビールみたいなゼリー



お父さん  
お仕事がんばって



## 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!

開催日  
5月30日(水)  
10:00~11:30

体組成測定会同時開催

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!

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!



## ZUMBA

期間限定教室開催!

開催日 6/17(日)  
16:00~17:00

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)  
募集期間: 随時募集中!  
※室内シューズが必要です



※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。

## 夏の食材を使った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!

開催日 6/27(水)  
10:00~13:00

対象: 18歳以上  
(高校生を除く)  
定員: 20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



★メニュー★

玄米ピースごはん

車麩の角煮風

茄子としし唐のみぞれ揚げ

きゅうりのらっきょう和え

すももゼリー など

※メニューは変更になる場合があります

## 子ども英会話教室

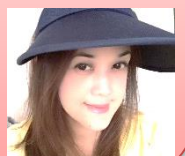
対象: ①年長~3年生  
②4年生~6年生  
定員: 各10名(先着順)  
参加費: 4,600円(税込)/月謝制  
日程: 6/6(水)より開催  
(開催カレンダーによる)  
持参物: 筆記用具  
募集期間: 随時募集中!

開催日 水曜日 ①17:00~17:50  
(開催カレンダーによる) ②18:00~18:50

水曜日クラス  
6月より開講!  
定員残りわずか!



幼少時期より英語にふれる  
機会を増やし、英語が楽しい・  
分かる・好きになるように  
なりませんか!



(ロエーナ先生)

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 5月21日・28日 6月4日・11日

平成30年6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	1	2
◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室となります。					10:00～ 水中ウォーキング	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～ ●ボールエクササイズ	教室はありません
◇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～ からだスッキリ体操	教室はありません
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122					15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中部分ヤセ
					19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ●ザ・腹筋
					20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ アクアストレッチ
3	4	5	6	7	8	9
10:00～ 水中サーキット	休館日	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ アクアフィット
11:10～ ●イスエクササイズ		11:10～ ●ヒップエクササイズ	11:10～ からだスッキリ体操	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●タオルエクササイズ	11:10～ ●体幹バランス
14:10～ ●体幹バランス		14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●イスエクササイズ	14:10～ ●ザ・筋トレ	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●ヒップエクササイズ
15:00～ 水中ハードウォーク		15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ やさしいアクア	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中ウォーキング	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・筋トレ	19:10～ ●ザ・腹筋	19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●ボディーシェイプ
		20:00～ リフレッシュストレッチ	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中筋力アップ
10	11	12	13	14	15	16
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中膝腰痛予防体操	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアストレッチ
11:10～ ●ザ・筋トレ		教室はありません	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ ●ボディーシェイプ	11:10～ ●ヒップエクササイズ
14:10～ からだスッキリ体操		14:10～ ●ボールエクササイズ	教室はありません	14:10～ ●タオルエクササイズ	14:10～ ●体幹バランス	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～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10～ 姿勢改善体操	●ヒップエクササイズ	●イスエクササイズ	19:10～ からだスッキリ体操	19:10～ リフレッシュストレッチ
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ アクアフィット
17	18	19	20	21	22	23
10:00～ アクアフィット	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～ アクアストレッチ	10:00～ やさしいアクア	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～ 姿勢改善体操	●ボールエクササイズ	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●体幹バランス	11:10～ からだスッキリ体操
14:10～ ●ヒップエクササイズ		教室はありません	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●イスエクササイズ	14:10～ ●ザ・筋トレ	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～ 水中ハードウォーク	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
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ 姿勢改善体操	●ヒップエクササイズ	19:10～ ●ボディーシェイプ	19:10～ ●体幹バランス
		20:00～ ●ザ・腹筋	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中サーキット
24	25	26	27	28	29	30
10:00～ アクアストレッチ	休館日	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	10:00～ 水中部分ヤセ
11:10～ ●ヒップエクササイズ		11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ かんたんイス体操	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ モーニングストレッチ
14:10～ リフレッシュストレッチ		14:10～ からだスッキリ体操	●イスエクササイズ	●ボールエクササイズ	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●ボディーシェイプ
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中膝腰痛予防体操	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ アクアフィット
17:00閉館		19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●ザ・腹筋	19:10～ ●イスエクササイズ	19:10～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ ●ザ・筋トレ
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中ウォーキング