

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第44号

2018. 7. 15

(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町栢津 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

くるっぱ

夏休み子ども教室



夏休み子ども料理教室

料理から学ぶ食育実習です

対象：小学生

定員：20名(先着順)

参加費：500円(税込)

持参物：エプロン・三角巾

タオル

募集期間：7/22(日)より定員になり次第終了

協力：久留米市食生活改善推進員協議会

開催日 8/1(水)

10:00~13:00

★メニュー★
簡単きのこハンバーグ
コンソメスープ・ごはん など

※メニューは変更になる場合があります

夏休みキッズ運動教室

とび箱や鉄棒を使った運動教室です！

対象：年長～小学生

定員：30名(先着順)

参加費：2,500円(税込)

日程：7/24～8/28(全5回)

募集期間：随時募集中！

火曜日開催
17:30~18:30



キッズチャレンジ教室

開催日 8/8(水)

10:00~12:00

夏休みの工作に

スノードームを作ろう！

対象：年長～小学生

定員：20名(先着順)

参加費：700円(税込)

持参物：汚れてもいい服装

募集期間：7/22(日)より

定員になり次第終了



※写真はイメージです

夏休み親子料理教室

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・三角巾

タオル

募集期間：随時募集中！

開催日 7/26(木)

10:00~13:00

★メニュー★
茄子の肉詰め・ごはん
春雨とトマトのスープ
豆腐白玉のフルーツポンチ

※メニューは変更になる場合があります など

7月開講教室

はじめてのフラダンス教室

金曜日開催 13:00~14:00

参加費：5,400円(税込)

日程：7/20～9/14(全9回)

たのしくフラダンス教室

金曜日開催 10:00~11:00

参加費：3,240円(税込) / 月謝制

日程：7/20～9/21(月3回)

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：各20名(先着順)

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

水曜日開催 ①17:00~17:50

②18:00~18:50

楽しく英語を学べる教室です！

対象：①年長～小学3年生

②小学4～6年生

定員：①②各10名(先着順)

参加費：3,450円(税込) / 月謝制

日程：7/18～9/26

(月3～4回)

※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

定員になり次第終了



やさしいパン作り教室

開催日時 8/4(土)

10:00~13:00

★メニュー★

ピタパン・あんパン

ハムロール など

※メニューは変更になる場合があります



対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：20名(先着順)

参加費：1,200円(税込)

持参物：エプロン・ハンダナ

タオル

募集期間：7/22(日)より

定員になり次第終了

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 7月17日・23日・30日 8月6日・13日

平成30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	水	木	金	土
			1	2	3	4
◇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～ 水中部分やせ	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～ からだスッキリ体操	教室はありません	11：10～ ●ザ・腹筋	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～ ●タオルエクササイズ	14：10～ ●ヒップエクササイズ	14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ ●ボールエクササイズ
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122			15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中サーキット
			19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ●ボールエクササイズ	19：10～ ●体幹バランス	19：10～ ●ザ・筋トレ
			20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ アクアストレッチ	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ アクアフィット
5	6	7	8	9	10	11
10：00～ アクアストレッチ	休館日	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中関節痛予防体操	10：00～ 水中サーキット
11：10～ ●ボディーシェイプ		11：10～ ●イスエクササイズ	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～ ●かんたんエアロ	11：10～ ●体幹バランス
14：10～ ●体幹バランス		教室はありません	14：10～ 関節痛予防体操	14：10～ ●ザ・腹筋	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ リフレッシュストレッチ
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～ アクアストレッチ	15：00～ 水中部分やせ
17：00閉館		19：10～ ●ザ・腹筋	19：10～ ●ボディーシェイプ	19：10～ ●タオルエクササイズ	19：10～ からだスッキリ体操	17：00閉館
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中シェイプアップ	
12	13	14	15	16	17	18
10：00～ アクアフィット	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～ ●ボディーシェイプ	11：10～ ●ヒップエクササイズ	11：10～ ●ボールエクササイズ	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ●ザ・腹筋
14：10～ ●ザ・腹筋		14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ ●かんたんエアロ	14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●ヒップエクササイズ	14：10～ リフレッシュストレッチ
15：00～ 水中サーキット		15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ ●イスエクササイズ	19：10～ リフレッシュストレッチ	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～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中サーキット	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中ハードウォーク
19	20	21	22	23	24	25
10：00～ 水中サーキット	休館日	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中シェイプアップ
11：10～ 姿勢改善体操		11：10～ 関節痛予防体操	11：10～ モーニングストレッチ	11：10～ ●体幹バランス	11：10～ ●ヒップエクササイズ	11：10～ ●ボールエクササイズ
14：10～ リフレッシュストレッチ		14：10～ からだスッキリ体操	教室はありません	14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●ザ・腹筋	14：10～ ●ザ・筋トレ
15：00～ 水中部分やせ		15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ やさしいアクア	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中ハードウォーク
17：00閉館		19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ●体幹バランス	19：10～ ●ヒップエクササイズ	19：10～ ●タオルエクササイズ	19：10～ ●ザ・腹筋
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中シェイプアップ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中筋力アップ
26	27	28	29	30	31	
10：00～ 水中ウォーキング	休館日	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中シェイプアップ	
11：10～ ●ザ・筋トレ		11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ ●ボディーシェイプ	11：10～ ●ザ・腹筋	11：10～ からだスッキリ体操	
14：10～ ●ヒップエクササイズ		14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●タオルエクササイズ	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ ●体幹バランス	
15：00～ アクアストレッチ		15：00～ 水中膝腰痛予防体操	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中部分やせ	
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ ●ザ・腹筋	19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ●ヒップエクササイズ	
		20：00～ ●体幹バランス	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ アクアフィット	20：00～ アクアストレッチ	