

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第48号
2018. 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：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・三角巾
タオル



開催日
12/16(日)
10:00～12:00

ロールケーキに
デコレーションをしよう!



募集期間：11/22(木)から
定員になり次第終了

ヘルシーなおもてなし料理教室

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・三角巾
タオル
募集期間：11/22(木)から
定員になり次第終了

開催日
12/15(土)
10:00～14:00

★メニュー★
・和風ミートローフ
・温野菜のマリネ
・春菊とハト麦の
ポタージュスープ等

※メニューは変更になる事があります

気軽に健康相談会

内臓脂肪量や基礎代謝量を 調べてみませんか?

対象：高校生以上
場所：1階ロビー
参加費：無料

開催日
12/4(火)
10:00～11:30



健康に関するお悩みなど
気軽にご相談下さい!
健康診断の結果があればお持ち下さい

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。
運動のご相談はインストラクターまで!

手作りパン教室

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・三角巾
タオル
募集期間：11/22(木)から
定員になり次第終了

開催日
12/12(水)
10:30～12:30



♪メニュー♪

・シナモンロール
・手作りナン
・キーマカレー
・サラダ等



※メニューは変更になる事があります

子ども英会話教室

水曜日クラス

①17:00～17:50
②18:00～18:50

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
※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!

土曜日クラス

①10:00～10:50
②11:00～11:50

対象：①4年生～6年生
②年長～3年生

各教室定員
残りわずか!



(ロエーナ先生)

ワンコインレッスン開催

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：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。

ZUMBA

開催日
11/18(日)
12/16(日)
16:00～17:00

ボクサ DE シェイプ

開催日
12/24(月・祝)
15:30～16:30

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19日・26日 12月3日・10日

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