

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第50号
2019. 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

初心者向け料理教室

開催日 2月23日(土) 10:00~13:00

はじめての方でもかんたんクッキング♪

対象：18歳以上
(高校生を除く)
定員：16名(先着順)
参加費：1,200円(税込)
持参物：エプロン・タオル
三角巾
募集期間：1/22(火)から
定員になり次第終了

★メニュー★

- ・赤米でかんたん雑穀粥
- ・揚げだし高野豆腐
- ・小松菜のチーズ白和え
- ・季節の吸い物 など

※メニューは変更になる場合があります

キッズチャレンジ教室

開催日 2月24日(日) 10:00~12:00

ひな祭りに寿司ケーキを作ろう！

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
募集期間：1/22(火)から
定員になり次第終了

★メニュー★

- ・寿司ケーキ
- ・フルーツポンチ

※メニューは変更になる場合があります



生活改善運動教室

たのしく運動して転倒予防・介護予防！

水曜日開催
10:00~11:00

対象：65歳以上
定員：10名(先着順)
参加費：1,800円(税込)
日程：1/9~3/20(全6回)
持参物：タオル、飲み物
募集期間：随時募集中！
定員になり次第終了



チェアエクササイズや
ステップ運動を
行います！

ワンコインレッスン開催！

ZUMBA

1月20日(日)
16:00~17:00

ボクサ DE シェイプ

2月11日(月・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：タオル、飲み物、室内用シューズ
募集期間：随時募集中！定員になり次第終了
※当日、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



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



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！



臨時休館日の お知らせ

平成31年2月16日(土)・17日(日)

城島酒蔵開きのため一般の方の
ご利用はできません。
ご迷惑をおかけいたします。

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21日・28日 2月4日・12日

※平成31年2月16日・17日は、臨時休館日とさせていただきます。

平成31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)

◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。

◇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
◇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。 ◇フロア教室：11：10～、14：10～、19：10～、20：00～ (注)火曜日 20：00～は火曜日のみ ◇お問合せ先：城島げんきかん 0942-62-2122					10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中シェイプアップ
					11：10～ ●ボールエクササイズ	11：10～ 姿勢改善体操
					14：10～ ●タオルエクササイズ	14：10～ ●ヒップエクササイズ
					15：00～ 水中部分やせ	15：00～ アクアフィット
					19：10～ ●体幹バランス	19：10～ リフレッシュストレッチ
					20：00～ アクアストレッチ	20：00～ 水中ハードウォーク
3	4	5	6	7	8	9
10：00～ 水中筋力アップ	休館日	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ 水中膝腰痛予防体操	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中部分やせ
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ ●ザ・腹筋	●ヒップエクササイズ	11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ ●かんだんエアロ	11：10～ ●ボディーシェイプ
14：10～ ●ザ・筋トレ		教室はありません	14：10～ ●イスエクササイズ	14：10～ ●ボールエクササイズ	14：10～ 関節痛予防体操	14：10～ ●体幹バランス
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	15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中ウォーキング
17：00閉館		19：10～ ●かんだんエアロ	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ ●タオルエクササイズ	19：10～ ●ヒップエクササイズ	19：10～ ●ザ・腹筋
		20：00～ からだスッキリ体操	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中シェイプアップ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中サーキット
10	11	12	13	14	15	16
10：00～ 水中サーキット	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～ アクアフィット	10：00～ 水中筋力アップ	休館日
11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ●ボールエクササイズ		11：10～ ●体幹バランス	11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ ●ザ・腹筋	
14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●ザ・腹筋		教室はありません	14：10～ ●ヒップエクササイズ	14：10～ かんだんイス体操	
15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中部分やせ		15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中ハードウォーク	
17：00閉館	17：00閉館		19：10～ ●ボールエクササイズ	19：10～ ●ボディーシェイプ	19：10～ リフレッシュストレッチ	
			20：00～ アクアフィット	20：00～ アクアストレッチ	20：00～ 水中関節痛予防体操	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日	10：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ アクアフィット
		11：10～ ●ボディーシェイプ	11：10～ ●かんだんエアロ	11：10～ ●ボールエクササイズ	11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ ●ヒップエクササイズ
		14：10～ からだスッキリ体操	教室はありません	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ ●ザ・腹筋
		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	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ハードウォーク
		19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ●ヒップエクササイズ	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～ ●かんだんエアロ	20：00～ 水中シェイプアップ	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中ウォーキング
24	25	26	27	28		
10：00～ 水中膝腰痛予防体操	休館日	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中サーキット		
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ●ザ・腹筋		
14：10～ ●ボディーシェイプ		14：10～ ●ヒップエクササイズ	14：10～ かんだんイス体操	14：10～ ●体幹バランス		
15：00～ 水中部分やせ		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		
17：00閉館		19：10～ ●かんだんエアロ	19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ●イスエクササイズ		
		20：00～ ●体幹バランス	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ハードウォーク		