

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第54号
2019. 4. 15
(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町橋津 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

体にやさしい料理教室

春の食材を使ったマクロビ料理で
体や腸を元気にしよう!



5月16日(木)
10:00~13:00

対象：18歳以上
(高校生を除く)
定員：16名(先着順)
受講料：1,400円(税込)
持参物：エプロン・タオル
三角巾(バンダナ)

★メニュー★

車麩の南蛮キビタルソース
ふきと筍のトマト煮
新じゃがの梅酢サラダ
豆腐と長イモのフワフワスープ
など

※メニューは変更になる場合があります

募集期間：4/23(火)より定員になり次第終了

パン作り教室

5月30日(木)
10:00~13:00

対象：18歳以上
(高校生を除く)
定員：16名(先着順)
受講料：1,200円(税込)
持参物：エプロン・タオル
三角巾(バンダナ)
募集期間：4/23(火)より
定員になり次第終了



※写真はイメージです
※メニューは変更になる場合があります

ダイエット教室

「気持ちとカラダを軽くしようかい！」

脂肪燃焼を目的とした運動や
栄養相談を行います!

水曜日 9:00~11:00

※初回・終回のみ9:00~12:00

定員：10名(抽選) スタッフ：保健師、管理栄養士、健康運動指導士
受講料：2,000円(税込)
日程：5/22~9/11
(全10回)

持参物：運動しやすい服装
室内シューズ
タオル・飲み物

募集期間：随時募集中

4/30(火)締め切り

★参加対象★

- ・18歳~65歳
- ・運動など制限のない方
- ・BMI25以上の方
- ・肥満改善の結果を出したい方
- ・100日間ダイエットチャレンジができる方



ワンコインレッスン ZUMBA

4月21日(日)
16:00~17:00

対象：18歳以上(高校生を除く)
定員：40名(先着順)
受講料：500円(税込)
持参物：室内シューズ
飲み物・タオル
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

臨時休館日のお知らせ

※祝日は営業時間が通常と異なります。

4/28(日) 9:00~17:00	4/29(月・祝) 9:00~17:00	4/30(火・祝) 9:00~17:00	5/1(水・祝) 9:00~17:00	5/2(木・祝) 9:00~17:00	5/3(金・祝) 9:00~17:00	5/4(土・祝) 臨時休館日
5/5(日・祝) 臨時休館日	5/6(月祝) 臨時休館日	5/7(火) 休館日	5/8(水)より通常営業になります。 5/4(土)~5/6(月)プール清掃のため臨時休館			

休館日のお知らせ 4月15日・22日・5月7日・13日

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。)

2019年5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		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。 ◇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～ アクアストレッチ 11：10～ ●ポディーシェイブ 14：10～ 姿勢改善体操 15：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ザ・腹筋 14：10～ ●ザ・筋トレ 15：00～ アクアフィット	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ザ・腹筋 14：10～ ●ザ・筋トレ 15：00～ アクアフィット	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ モーニングストレッチ 14：10～ ヒップエクササイズ 15：00～ 水中サーキット	休館日
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	休館日	休館日	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ イスエクササイズ 14：10～ からだスッキリ体操 15：00～ 水中シェイプアップ 19：10～ 体幹バランス 20：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ アクアフィット 11：10～ 姿勢改善体操 14：10～ ボールエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ザ・腹筋 20：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ ●かんたんエアロ 14：10～ タオルエクササイズ 15：00～ 水中関節痛予防体操 19：10～ ヒップエクササイズ 20：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中シェイプアップ 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ 体幹バランス 15：00～ アクアフィット 19：10～ ボールエクササイズ 20：00～ アクアストレッチ	
12	13	14	15	16	17	18	
10：00～ アクアストレッチ 11：10～ ●ポディーシェイブ 14：10～ リフレッシュストレッチ 15：00～ 水中サーキット 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ からだスッキリ体操 教室はありません 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ 姿勢改善体操 20：00～ ●かんたんエアロ	10：00～ やさしいアクア 11：10～ ヒップエクササイズ 14：10～ かんたんイス体操 15：00～ アクアストレッチ 19：10～ ●ポディーシェイブ 20：00～ アクアフィット	10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ 体幹バランス 14：10～ ザ・腹筋 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ からだスッキリ体操 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中サーキット 11：10～ ボールエクササイズ 14：10～ からだスッキリ体操 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ アクアフィット 11：10～ 姿勢改善体操 14：10～ ヒップエクササイズ 15：00～ 水中シェイプアップ 19：10～ 体幹バランス 20：00～ 水中サーキット	
19	20	21	22	23	24	25	
10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ モーニングストレッチ 14：10～ ●ザ・筋トレ 15：00～ アクアフィット 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ザ・腹筋 14：10～ 体幹バランス 15：00～ 水中ハードウォーク 19：10～ ●かんたんエアロ 20：00～ からだスッキリ体操	10：00～ アクアストレッチ 11：10～ ●かんたんエアロ 14：10～ タオルエクササイズ 15：00～ 水中関節痛予防体操 19：10～ ザ・腹筋 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ イスエクササイズ 14：10～ ●ポディーシェイブ 15：00～ 水中サーキット 19：10～ ヒップエクササイズ 20：00～ アクアストレッチ	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ 体幹バランス 14：10～ かんたんイス体操 15：00～ 水中部分やせ 19：10～ ボールエクササイズ 20：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中サーキット 11：10～ ヒップエクササイズ 14：10～ 姿勢改善体操 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ リフレッシュストレッチ 20：00～ アクアフィット	
26	27	28	29	30	31		
10：00～ 水中シェイプアップ 11：10～ ボールエクササイズ 14：10～ リフレッシュストレッチ 15：00～ 水中筋力アップ 17：00閉館	休館日	10：00～ アクアフィット 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ ヒップエクササイズ 15：00～ アクアストレッチ 19：10～ 体幹バランス 20：00～ ●かんたんエアロ	10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ 姿勢改善体操 14：10～ イスエクササイズ 15：00～ アクアフィット 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ●ポディーシェイブ 14：10～ 体幹バランス 15：00～ 水中ハードウォーク 19：10～ イスエクササイズ 20：00～ 水中部分やせ	10：00～ やさしいアクア 11：10～ からだスッキリ体操 14：10～ ザ・腹筋 15：00～ 水中シェイプアップ 19：10～ ●ポディーシェイブ 20：00～ 水中筋力アップ		