

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第57号
2019.7.15

(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

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：7/23(火)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 8/3(土)

10:00~13:00

★メニュー★

・ハンバーグ ・ポテトサラダ

・みそまる ・白玉ぜんざい など

※メニューは変更になる場合があります



夏休み親子料理教室

小豆をたいてみよう!

対象：小学生とその保護者

定員：10組20名(先着順)

参加費：1200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 8/23(金)

10:00~13:00

★メニュー★

・どらやき

・塩あんみつ など

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：7/23~8/27(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 8/7(水)

10:00~12:00

夏休みの工作に

カレンダーを作ろう!

対象：年長~小学生

定員：20名(先着順)

参加費：700円(税込)

持参物：汚れてもよい服装

募集期間：7/23(火)より

定員になり次第終了



※写真はイメージです

8月開講教室

火曜日開催 10:00~11:00

ZUMBA GOLD
(ズンバゴールド)



初心者向け
ZUMBAです!
お気軽に
ご参加下さい!

※室内シューズが必要です

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：25名(抽選)

参加費：6,000円(税込)

日程：8/6~11/26(全12回)

募集期間：7/28(日)締切り

新規教室開講!

木曜日開催 18:00~19:00

ジュニア英会話教室

英語で日常会話が
出来るようになりますか!

対象：小学校4~6年生

定員：8名(先着順)

参加費：5,600円(税込)/月謝制

(別途教材費が必要です)

日程：7/11~3/26

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

気軽に健康相談会

開催日 7月23日(火)
10:00~11:30

体組成や血圧を測定!

保健師さんによる健康相談会

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!

In body(体組成測定)同時実施!

※健康診断の結果などあればお持ち下さい

対象：18歳以上(高校生を除く)

参加費：無料(申込み不要)

場所：1階ロビー



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16日・22日・29日 8月5日・13日

2019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)

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