

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第60号

2019. 10. 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

冬野菜を使った 簡単料理教室!

対象：18歳以上
(高校生を除く)

定員：16名(先着順)

参加費：1,650円(税込)

持参物：エプロン・タオル

三角巾(ハンダナ)

募集期間：10/22(火)から定員になり次第終了

開催日

11/17(日)

10:00~13:00

★メニュー★

・ささみと豆腐のソーセージ

・かぼちゃの子ーズサラダ

・冬野菜の味噌ディップ

・雑穀生煮スープ など

※メニューは変更になる場合があります



パン作り教室

あったか角煮まんを作ろう!

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(ハンダナ)

募集期間：10/22(火)から定員になり次第終了

開催日

11/26(火)

10:30~12:30

★★メニュー★★

角煮まん

中華スープ など

※メニューは変更になる場合があります



ワンコインレッスン開催!

ボクサ DE シェイプ

開催日

11/23(土・祝)

15:30~16:30

ZUMBA

開催日

10/20・11/17(日)

16:00~17:00

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



気軽に健康相談会

体組成や血圧を測定! 保健師さんによる健康相談会

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



体組成測定後、トレーニングスタッフ
により運動のアドバイスをいたします!

開催日 11/6(水)

10:00~11:30

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
ご相談ください!



子ども英会話教室

対象：①年長~3年生
②4年生~6年生

定員：各10名(先着順)

時間：①17:00~17:50

②18:00~18:50

参加費：4,600円(税込)/月謝制

持参物：筆記用具

募集期間：随時募集中!

幼少時期より英語にふれる機会を
増やし、英語が楽しい・分かる・好きに
なれるようになりませんか!

毎週水曜日

月4回開催

(開催カレンダーによる)

随時見学可能です!

お気軽に

お問合せ下さい



(ロエーナ先生)

フラダンス教室

はじめてのフラダンス教室

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：20名(先着順)

参加費：4,950円(税込)

日程：10/18(金)から開催

(全9回)

募集期間：随時募集中

定員になり次第終了

金曜日開催

13:00~14:00

初心者の方
大歓迎!



フラダンスを始めてみませんか!

見学も可能です! お気軽にお問合せ下さい。



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 10月21日・28日 11月5日・11日

2019年11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～ アクアストレッチ	10：00～ 水中サーキット
					11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ からだスッキリ体操
					14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ ●ポディーシェイプ
					15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中ハードウォーク
					19：10～ ボールエクササイズ	19：10～ ●ザ・筋トレ
					20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中ウォーキング
3	4	5	6	7	8	9
10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中シェイプアップ	休館日	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中筋力アップ
11：10～ ボールエクササイズ	11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ ヒップエクササイズ	教室はありません	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ 体幹バランス
14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ザ・腹筋		14：10～ イスエクササイズ	14：10～ 体幹バランス	14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ からだスッキリ体操
15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ アクアフィット		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	15：00～ 水中シェイプアップ
17：00閉館	17：00閉館		19：10～ ザ・腹筋	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ 体幹バランス	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～ 水中ハードウォーク	20：00～ アクアフィット
10	11	12	13	14	15	16
10：00～ 水中シェイプアップ	休館日	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ ザ・腹筋	11：10～ 姿勢改善体操	教室はありません	11：10～ ●かんたんエアロ	11：10～ ●ポディーシェイプ
14：10～ ●ポディーシェイプ		教室はありません	14：10～ ボールエクササイズ	教室はありません	14：10～ ザ・腹筋	14：10～ 体幹バランス
15：00～ 水中サーキット		15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ アクアストレッチ	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中部分やせ
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～ ヒップエクササイズ	19：10～ リフレッシュストレッチ
		20：00～ リフレッシュストレッチ	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ アクアストレッチ
17	18	19	20	21	22	23
10：00～ アクアフィット	休館日	10：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中部分やせ
11：10～ ヒップエクササイズ		11：10～ ボールエクササイズ	11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ 体幹バランス	11：10～ ザ・腹筋
14：10～ リフレッシュストレッチ		14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ タオルエクササイズ	教室はありません	14：10～ かんたんイス体操	14：10～ 姿勢改善体操
15：00～ 水中サーキット		15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中部分やせ	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ウォーキング
17：00閉館		19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ボールエクササイズ	19：10～ ●ポディーシェイプ	19：10～ リフレッシュストレッチ	17：00閉館
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中関節痛予防体操	20：00～ 水中シェイプアップ	
24	25	26	27	28	29	30
10：00～ 水中ウォーキング	休館日	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中シェイプアップ
健康フェスタ		教室はありません	11：10～ ●かんたんエアロ	教室はありません	教室はありません	11：10～ ヒップエクササイズ
健康フェスタ		14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ ザ・腹筋	教室はありません	14：10～ ●ポディーシェイプ	14：10～ ボールエクササイズ
15：00～ 水中部分やせ		15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ アクアストレッチ	15：00～ 水中筋力アップ
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ 体幹バランス	19：10～ からだスッキリ体操	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ ●ポディーシェイプ
		20：00～ ザ・腹筋	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中ウォーキング