

# げんきかんだより

〒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

久留米市イメージキャラクター



第61号  
2019. 11. 15  
(毎月15日発行)

## 新規教室開催！

### 子ども書道教室

対象：小学生  
定員：20名(先着順)  
参加費：4,180円(税込)  
月4回/月謝制  
日程：12/4(水)から

手ぶらで参加出来る書道教室！初めての方も、習字道具が無い方も気軽に参加できる教室です！

水曜日開催 17:30~18:30

きれいな文字を書けるようになって、心構えや礼儀を身につけましょう！



## 同時募集!!

### 子ども書道教室体験会

開催日  
11月27日(水)  
17:30~18:30

無料  
体験会

手ぶらで参加出来る書道教室！

対象：小学生  
定員：20名(先着順)  
参加費：無料  
募集期間：11/22(金)から  
定員になり次第終了



## 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  
12/15(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



## ZUMBA GOLD

### 初心者向け ZUMBA

火曜日開催 10:00~11:00

初めての方大歓迎！

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：25名(抽選)  
参加費：6,600円(税込)  
日程：12/10~(全12回)  
募集期間：11/28(木)締切り

## ピークアボディ測定会

### 体のゆがみを測定します

開催日  
12/12(木)  
10:00~17:30

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：15名(先着順)  
参加費：1,500円(税込)  
募集期間：11/22(金)から  
定員になり次第終了

## キッズチャレンジ教室

### クリスマスにお菓子作り

対象：年長~小学生  
定員：20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(バンダナ)  
募集期間：11/22(金)から  
定員になり次第終了

開催日  
12/22(日)  
10:00~12:00

カップケーキに  
デコレーションしよう！



※写真はイメージです

## 体にやさしい料理教室

### 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：1,650円(税込)  
持参物：エプロン・タオル  
三角巾(バンダナ)  
募集期間：11/22(金)から定員になり次第終了

開催日  
12/13(金)  
10:00~13:00

#### ★メニュー★

- ・鮭と豆腐のハンバーグ
- ・根菜のキッシュ
- ・2hじやくのかいしばっちょ
- ・大豆ときのこのディップ など

※メニューは変更になる場合があります

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 11月18日・25日 12月2日・9日

# 令和元年 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)

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