

## げんきかんだより

くらっば 第80号

〒830-0211 久留米市城島町櫛津 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.com2021.4.1  
(臨時号)4月開講教室参加者  
随時募集中!小学生運動教室  
水曜日開催4月から再開します!  
体を動かす楽しさを  
教えます。みんなで  
楽しく運動しよう!

対象：小学生

時間：17:30~18:30

日程：4/7(水)~7/28(水) 全15回

定員：20名

参加費：無料

持参物：室内用運動靴



## 大人教室

- ★朝ヨガ教室
- ★夜ヨガ教室
- ★朝ピラティス教室
- ★夜ピラティス教室
- ★筋力向上運動教室(水)(金)
- ★たのしくフラダンス教室
- ★かんたんステップ教室
- ★リズム運動教室



## 子ども教室

- ★子ども書道教室
- ★ジュニア英会話教室
- ★子ども英会話教室(水)(土)
- ★ハニーズダンスアカデミー



## 城島げんきかん 感染症対策



お客様に安心してご利用いただくため、新たに導入した感染症対策をご紹介します。

## ＜顔認証機能付き非接触検温器の設置＞

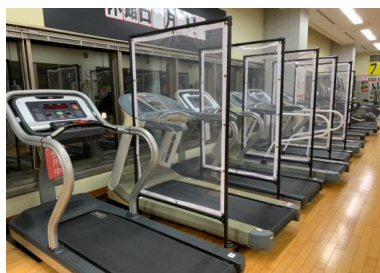
城島げんきかん入口に顔認証機能付き非接触検温器を設置しました。検温の他、マスク着用の有無も確認できます。画面前1メートル以内に立つと測定でき、アナウンスで体温をお知らせいたします。来館の際は、ぜひご利用ください。



## ＜飛沫感染・飛散防止用パーテーション設置＞

トレーニング室にあるトレッドミルやエアロバイクの間に飛沫感染・飛散防止用パーテーションを設置します。今後、トレーニング室のレイアウト変更を行い、運動前後のストレッチやマシン以外のトレーニングスペースの確保を予定しております。

ぜひ、ご利用ください。引き続き、マシン消毒にもご協力をお願いいたします。



※写真はイメージです

# 城島げんきかん ご利用案内

**OPEN 9:00~21:00**      **※日曜、祝日 9:00~17:00**  
**休館日：毎週月曜日、年末年始、臨時休館日**

【利用料金・利用時間】      感染症対策へのご理解・ご協力いつもありがとうございます。

利用区分	利用料金(1回分)	回数券(11回分)	利用時間
一般(16歳以上)	210円	2,100円	2時間
高齢者(65歳以上)	100円	—	

## 歩行プール




歩行専用のプールです。水中歩行は、脚への負担を軽減して無理なく継続できる有酸素運動です。健康維持増進やダイエットなど、様々な目的でご利用になれます。無料の運動教室も実施しております。

## トレーニング室



エアロバイク、トレッドミルなどの有酸素マシンや筋力マシン、ダンベル等を設置しています。体組成計も設置しており、スタッフが目標達成へのサポートを分かりやすくご説明いたします。

◇**無料運動教室**◇      各教室は30分の運動プログラムとなっております。運動強度の目安を★印で示しております。 ★：やさしい      ★★：普通 

健康フロア		
★	リフレッシュストレッチ	様々な姿勢で、ゆったりと疲れた体を心身共にほぐしていきます。
★★	姿勢改善教室	気になる自分の姿勢を良い姿勢に近づけるような改善運動をします。
	ヒップエクササイズ	お尻の周りや、普段あまり使わない骨盤周辺の筋肉を引き締めます。
	ザ・筋トレ	自分の体重を使い、全身の筋力強化をします。
	脂肪燃焼教室	筋力トレーニングと有酸素運動を併用して運動します。
歩行プール		
★	水中ウォーキング	陸上では痛みのある膝や腰などを無理なくほぐしながら歩きます。
★★	水中筋力アップ	水の抵抗を利用し上半身・下半身をまんべんなく筋力アップします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加人数の制限や受付を行っています。  
 ※健康フロアの教室は、ヨガマットを使用いたします。貸し出しは行いませんのでご了承ください。

『城島げんきかん』に来て運動をしましょう！  
 詳しくは、[城島保健福祉センター ホームページ]で検索！

城島保健福祉センター ホームページ      検索 

