

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榑津 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83号
 くらっば



2021.7.1
 (毎月1日発行)

★ 7月★8月イベント・教室参加者 随時募集中! ★

身体のゆがみ測定会～Peek a body～

日程：7/17(土)
 時間：10:00～19:00
 (所要時間 一人30分程度)
 定員：17名
 対象：16歳以上
 参加費：1,500円 ※先着順・時間予約制



骨格のゆがみや筋肉の緊張分布、体調不良のリスクを調べて効果的なストレッチやトレーニング指導を行います。

AQUA ZUMBA®

日程：7/27日(火)
 時間：19:45～20:30
 定員：10名 ※先着順・予約制
 対象：16歳以上
 参加費：プール利用料金+500円



ラテンの音楽に合わせたダンスエクササイズを水中で行います。

◇料理講座 ～発酵食品を作ろう!～◇

7/21(水) 『水キムチ作り講座』
 フルーツや野菜を入れた辛くない水キムチ!



8/4(水) 『醬(ひしお)作り講座』
 万能調味料としての使い方を紹介(※5月延期分)




8/17(火) 『みそ汁の素作り講座』
 効能別に食べたい量が用意できるみそ汁の素作り(※6月延期分)

時間：10:00～12:00
 定員：16名
 対象：18歳以上(高校生不可)
 参加費：各2,000円
 持参物：エプロン・ハンダナ
 タオル
 ※先着順・予約制

8月『ワンコインレッスン』 10:00～11:00 参加費 各500円

申し込み レッスンごとに申し込み

持参物 室内シューズ・タオル・飲み物

8/3(火)	『太極舞』 	太極拳の呼吸法や動きをアレンジしたゆったりした運動
8/9(月)	『かんたんエアロ』 	初心者でもできるエアロビクス ※ヨガマット持参
8/17(火)	『チェアビクス』 	椅子に座った状態で行う体操
8/24(火)	『はじめてのヨガ』	ストレッチの要素も取り入れたかんたんヨガ ※ヨガマット持参

★休館日のお知らせ★

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：7月5日・12日・19日・26日



QRコードから
 ホームページへ

Check!
