

# げんきかんだより

〒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.com>

久留米市  
イメージキャラクター 第84号  
くるっぽ



2021.8.1  
(毎月1日発行)

## 8月/9月イベント・教室参加者

## ★随時募集中★

### 夏休み子どもイベント開催!!

『城島げんきかん』では、エコ活動に取り組みたいと考えています。子どもでも出来るエコ活動として工作教室を開催します。夏休みの自由研究として取り入れてみてはいかがでしょうか。

8/19(木) 10:30~11:30

『お菓子の袋でポーチ作り』

参加費:600円



8/22(日) 10:00~12:00

『ペットボトルでキラキラ万華鏡作り』

参加費:600円



事前申し込み必要。随時募集中♪  
対象:小学生 定員:各15名



### AQUA ZUMBA®

日程:8/24(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。



### 身体のゆがみ測定会~Peek a body~

日程:9/11(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。



### ◇料理講座◇ ※先着順・予約制

8/26(木)『麴を使った発酵調味料作り』

塩麴・レモン麴・玉ねぎ麴!

9/10(金)『体にやさしい、お手軽調味料作り』

だししょうゆ・お手軽だし



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・バンダナ・タオル

## 9月『ワンコインレッスン』 10:00~11:00 ※9/23は 15:00~16:00

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

9/7(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
9/14(火)		9/7(火)と2回続けての参加がおすすめです。
9/23(木)	『シェイプアップエクササイズ』	筋トレや有酸素運動を取り入れた運動 ※ヨガマット持参
9/28(火)	『チェアピクス』	椅子に座った状態でできる体操

### ★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:8月2日・10日・16日・23日・30日

QRコードから  
ホームページへ

