

# げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町檜津 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  
くろつば











第99号

2022.10.1

(毎月1日発行)

## 10月開講教室 追加募集! ★随時募集 先着順★

<b>やさしい朝ヨガ教室 (火)</b> 火曜日 11:00~12:00 日程: 10/25~12/27 参加費: 5,400円(全9回) 	<b>夜ヨガ教室</b> 水曜日 20:00~21:00 日程: 10/5~12/21 参加費: 6,000円(全10回) 	<b>ステップ運動教室</b> 火曜日 10:00~11:00 日程: 10/4~12/27 参加費: 5,400円(全9回) 
<b>朝ピラティス教室</b> 木曜日 10:00~11:00 日程: 10/6~12/22 参加費: 5,400円(全9回) 	<b>ザ・サーキット®</b> 金曜日 14:30~15:30 日程: 10/14~12/16 参加費: 5,400円(全9回) 	<b>たのしくフラダンス教室</b> 金曜日 10:00~11:00 日程: 10/7~12/16 参加費: 3,300円 月謝制(3回/月) 
<b>太極舞</b> 土曜日 10:00~11:00 日程: 10/15~11/19 参加費: 2,400円(全4回) 	<b>キッズ運動教室 ※小学生対象</b> 火曜日 17:30~18:30 日程: 10/4~11/22 参加費: 4,200円(全7回) 	鉄棒や跳び箱、マット運動を中心に 楽しく体を動かし技術を身につけよう! いつでも見学OK!!

※教室対象者: 18歳以上(高校生不可) ※日程は変更になる場合があります。

## 料理講座・ワンコインレッスン・イベント参加者随時募集♪

### 『美容食学 料理講座』(全5回)

第4回目は“発酵食品を取り入れたデトックスレシピ”について講座・調理実習などを行います。

日程 11/2(水)

献立 ・鮭の発酵ホイル焼き ・緑茶の白和え  
・麦とキノコのファイバースープ  
・甘酒ドレッシング(持ち帰りのみ)



時間 10:00~13:00 対象 18歳以上(高校生不可)  
参加費 2,000円 持参物 エプロン・三角巾・タオル

### 『かんたんエアロ』 日曜日開催

日程: 10/9・16・30

11/6・20

参加費: 1回500円

時間: 10:00~11:00

持参物: 室内シューズ・タオル

ヨガマット・飲み物

対象: 18歳以上(高校生不可)



### 『ZUMBA®』 日曜日開催

日程: 10/16 11/20

参加費: 1回500円

時間: 16:00~17:00

持参物: 室内シューズ・タオル・飲み物

対象: 18歳以上(高校生不可)



### 『身体のゆがみ測定会 ~Peek a body~』

日程: 11/12(土)

参加費: 1,500円

※時間予約制

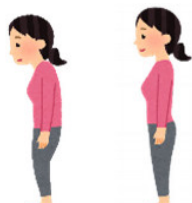
時間: 10:00~19:00

(所要時間: 一人30分程度)

内容: 測定(写真撮影)、説明、運動指導

対象: 16歳以上

※スカート等のひらひらした服装はNG。



### ＜申込方法＞

TEL 0942-62-2122

受付は電話または2階事務所まで

### ★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: 10月3・11・17・24・31日



ホームページは  
こちらから

