

# 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



第 100 号

2022.11.1

(毎月 1 日発行)

## ハニーズダンスアカデミー イベント出演決定!!

『第 35 回久留米市ふるさとみづま祭』

日 程：11/5 (土)

場 所：水沼の里 2000 年記念の森

出演時間：10:30 頃



『城島校区ふれあいまつり』

日 程：11/13 (日)

場 所：城島校区コミュニティセンター前

出演時間：13:40 頃






笑顔で楽しくパフォーマンスするので、ぜひ見に来てください♡\ (^o^)/



## 12 月開講教室参加者募集

★先着順★

※日程は変更になる場合があります。

<b>太極舞</b> 土曜日 10:00~11:00 日 程：12/3~3/4 参加費：4,800 円(全 8 回) 音楽に合わせて♪(^▽^*) 	<b>キッズ運動教室</b> ※小学生対象 火曜日 17:30~18:30 日 程：12/6~3/28 参加費：7,200 円(全 12 回) 目標に向けて技術の習得!(^ω^) 	<b>小学生運動教室</b> ※小学生対象 水曜日 17:30~18:30 日 程：12/7~3/22 参加費：無料 (全 14 回) 運動を楽しむ☆(*^▽^*)
<b>子ども英会話教室</b>		
※11 月から土曜日クラスは終了となり、新しい講師に変更となります。		
水曜日 18:00~19:00 日 程：11/2~3/22 ※開催カレンダーによる 		参加費：4,600 円 月謝制 (4 回/月) 対 象：小学生 持参物：筆記用具


教室・講座等の  
 申込は電話または  
 2 階事務所で受付  
 ☎0942-62-2122

## 料理講座・ワンコインレッスン参加者随時募集♪

『美容食学 料理講座』(全 5 回)  
 第 5 回目は“体質改善! 冷え性予防レシピ”について  
 講座・調理実習などを行います。


日 程 12/7 (水)  
 献 立 ・ささみハムと蒸し野菜の味噌ディップ  
 ・春菊の胡麻和え ・雑穀生姜スープ  
 ・大豆ごはん

『腸から元気! 発酵食講座』(全 4 回)  
 第 2 回目は“簡単! 味噌づくり講座”です。

日 程 11/30 (水)  
 内 容 【味噌づくり】  


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：11/6・20  
 12/4・18  
 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：11/20 12/18  
 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)  


★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：11 月 7・14・21・28 日

11/27(日)  
 健康フェスタ開催♪  
 詳細は臨時号で!  
