

# 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



第94号

2022.5.1

(毎月1日発行)

## 料理講座 参加者募集

### ★生活習慣病予防の食事術★

時間 10:00~13:00

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・三角巾・タオル

### ※①②③講座それぞれ

### 申し込みが必要です!



※材料の都合により、献立は変更になる場合があります。

#### ① 6/8(水)【肥満予防講座】

『痩せない原因は脳にあった～脳をコントロールして痩せ体質に～』

メニュー：大豆ミートを使ったハンバーグ、ファイバーサラダ  
 ごぼうのポタージュスープ、もち麦ごはん

#### ② 6/15(水)【糖尿病予防講座】

『血糖のコントロールは糖質の取り方がカギ!～糖質を学ぼう～』

メニュー：焼きサバのニラだれがけ、簡単鶏ハムサラダ  
 きのこと汁、玄米ごはん

#### ③ 6/22(水)【高血圧予防講座】

『減塩だけではない、高血圧予防の盲点～原因を知って高血圧改善』

メニュー：万能だし醤油、親子煮、青菜のおかか和え  
 新じゃがのスープ、雑穀ごはん

### ◆4月開講教室◆

まだまだ参加者募集中!

途中参加可能です♪

申込は電話(0942-62-2122)

または2階事務所まで

お越しください。

### 朝ヨガ教室 (火)

時間 11:00~12:00

日程：5/10~6/28 (7回)

対象：18歳以上

参加費：4,200円

持参物：ヨガマット

### 夜ヨガ教室 水曜日

時間 20:00~21:00

日程：5/11~6/22 (7回)

対象：18歳以上

参加費：4,200円

持参物：ヨガマット

### ハニーズダンスアカデミー

① 木曜クラス ② 金曜クラス

木・金曜日 17:30~18:30

日程：①5/12~ ②5/13~

対象：4歳~小学6年生

参加費：7,700円 月謝制

(3回/月)

※開催カレンダーによる

持参物：室内シューズ、飲み物

レギュラークラス

土曜日 16:30~17:50

日程：5/14~

対象：中学生以上

参加費：9,900円 月謝制

(3回/月)

※開催カレンダーによる

持参物：室内シューズ、飲み物



### かんたんエアロ 日曜日

日曜日 10:00~11:00

日程：5/15~6/26 (7回)

対象：18歳以上

参加費：4,200円

持参物：室内シューズ、タオル

ヨガマット、飲み物



### ザ・サーキット® 金曜日

時間 14:30~15:30

日程：5/6~6/17 (6回)

対象：50歳以上

参加費：3,600円

### 太極舞 土曜日

時間 10:00~11:00

日程：5/7~7/30 (7回)

対象：18歳以上

参加費：4,200円

### 小学生運動教室 水曜日

時間 17:30~18:30

日程：5/11~7/27 (11回)

対象：小学生

参加費：無料

持参物：室内シューズ

### 身体のゆがみ測定会 ~Peek a body~

日程：5/21 (土)

時間：10:00~19:00

定員：17名

対象：16歳以上 午後の枠のみ 申込受付可能!

参加費：1,500円

※先着順・時間予約制 (所要時間 1人30分程度)



写真を撮影して  
 身体の傾きや筋  
 肉の緊張状態を  
 評価。運動指導  
 も行います!

5月に「キッズフェスタ」を  
 開催します!  
 詳細はホームページを  
 ご確認ください♪

### ★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：5月2・3・4・5・9・16・23・30日



←ホームページはこちらから