

# 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97号  
くるっぱ









2022.8.1  
(毎月1日発行)

## 教室参加者随時募集!

いつでも見学OK!  
たくさんのご参加お待ちしております♪



<b>朝ヨガ教室 (火)</b> 火曜日 11:00~12:00 日程: 8/2~9/27 参加費: 3,600円(全6回) 	<b>夜ヨガ教室</b> 水曜日 20:00~21:00 日程: 8/3~9/21 参加費: 3,600円(全6回) 	
<b>ステップ運動教室</b> 火曜日 10:00~11:00 日程: 8/2~9/27 参加費: 3,600円(全6回) 	<b>太極舞</b> 土曜日 10:00~11:00 日程: 8/6~11/19 参加費: 4,800円(全8回) 	<b>ザ・サーキット®</b> 金曜日 14:30~15:30 日程: 8/5~9/16 参加費: 3,600円(全6回) 

※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。

**NEW**

## キッズ運動教室 開講!!

**NEW**

火曜日 17:30~18:30  
日程: 9/6~11/22 (全10回)  
参加費: 6,000円  
対象: 小学生  
持参物: 室内シューズ、飲み物、タオル



鉄棒や跳び箱、  
マット運動を中心に  
楽しく体を動かす  
教室です! ^o^

## イベント参加者募集♪ 随時募集! 事前申し込み必要!

### 『身体のゆがみ測定会 ~Peek a body~』

日程: 9/10(土)  
時間: 10:00~19:00  
※所要時間: 1人30分程度  
参加費: 1,500円  
※時間予約制



測定結果を  
もとに運動指導  
も行います。

### 体の中から美しくなろう!

#### 『美容食学 料理講座』(全5回)

第3回目は“体重コントロールのための正しい食べ方”についての講座・調理実習などを行います。

日程 9/28(水)  
内容 【適正カロリーに基づいたダイエットレシピ】  
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: 8/7・21・28  
9/4・11・25  
時間: 10:00~11:00  
対象: 18歳以上(高校生不可)  
参加費: 500円  
持参物: 室内シューズ・タオル・ヨガマット・飲み物



<申込方法> TEL 0942-62-2122  
お電話または2階事務所で受付。

### ★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1・8・15・22・29日



←ホームページは  
こちらから

