

# げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榑津 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  
くろっば



第107号

2023.5.1

(毎月1日発行)



## 5月開講教室

5月9日  
から! 参加者募集

健康・美容に  
効果的!

## 料理講座 参加者募集

いつでも  
見学・体験OK♪  
子ども教室  
追加募集

**NEW 5月開講 NEW**

### そろばん教室

火曜日 17:30~18:30

定員:8名  
対象:小学生  
月謝:5,000円(4回/月)  
(別途教材費:そろばん・テキスト代)

※日程は開催カレンダーによる

暗算力、記憶力  
集中力UP!

参加者  
募集中

**開運!**  
発酵ジュース講座

6月8日(木) 開催

話題の発酵ジュースをご自宅で!  
手作りならお好みのフルーツや野菜が使って  
お手軽で安心です。初めての方にもゆっくり丁寧  
にお伝えします。

酵素ジュース

時間 13:00~15:00  
対象 18歳以上  
(高校生不可)  
参加費 3,500円  
定員 6名  
持参物 エフロン・タオル  
申込期間 5/1~5/28まで

作った酵素ジュースの  
持ち帰りあり♪

一般社団法人 日本酵素マイスター協会 準1級マイスター 公認トレーナー  
講師: 榑 咲子

城島げんきかんだより

### キッズ運動教室

火曜日 17:30~18:30

☆日程☆ ※日程は変更になる場合があります  
4/11・18・25 5/9・16・23・30  
6/6・13・20 (全10回)

対象:小学生  
定員:15名  
参加費:7,200円  
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♪  
みんなで楽しく運動しよう!

単発教室  
参加者募集

夏に向けて  
ダイエット!

単発教室  
参加者募集

年間で申込  
可能!

イベント  
参加者募集

残りわずか!  
午後のみ空きあり!

### かたんエアロ

10:00~11:00

★日曜日開催★  
5/7・21  
6/11・18

定員:20名  
対象:18歳以上  
持参物:室内シューズ、タオル  
飲み物、ヨガマット  
参加費:各600円

### ZUMBA®

2023年度 年間スケジュール

日曜日開催

5/21、6/18、7/16  
8/20、10/15、11/19  
12/17、1/21、3/17  
※日程は変更になる場合があります。

時間:16:00~17:00  
参加費:600円  
対象:18歳以上(高校生不可)  
準備物:運動靴・タオル・飲み物

※先着順・予約制・随時募集中!

前後左右の  
写真を撮影

筋緊張の状態を  
色別で評価

筋肉の状態や  
骨格の歪みを評価

結果をもとに  
運動指導

グラフや点数で  
総合評価

### 身体ゆがみ測定会

Peak a body

5月13日(土)

時間 10:00~19:00  
料金 1500円 随時募集中!  
定員 17名  
※時間予約制(1人30分程度)

お問い合わせ・お申し込み先は、2階事務所またはお電話でお願いいたします。

☎ 0942-62-2122

〒 久留米市城島町榑津 739-1

### ★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1・3・4・5・8・15・22・29日



←ホームページは  
こちらから

