

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

