

# 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108号  
くるっぽ




2023.6.1

(毎月1日発行)

## 7月開講教室 参加者募集!

★6月1日～申込開始・先着順★

<b>★ストレッチヨガ教室</b> 火曜日 11:00～12:00 日程: 7/11～9/26 参加費: 5,760円(全8回) 	<b>★リラックスヨガ教室</b> 金曜日 10:00～11:00 日程: 7/14～9/22 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★パワーヨガ教室</b> 水曜日 20:00～21:00 日程: 7/12～9/20 参加費: 7,200円(全10回) 
<b>★朝ピラティス教室</b> 木曜日 10:00～11:00 日程: 7/13～9/21 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★夜ピラティス教室</b> 金曜日 20:00～21:00 日程: 7/14～9/22 参加費: 7,200円(全10回) 	<b>★たのしくフラダンス教室</b> 金曜日 10:00～11:00 日程: 7/7～9/15 月謝: 3,960円(3回/月) 
<b>筋力向上運動教室(水)</b> 水曜日 10:00～11:00 日程: 7/5～9/20 参加費: 5,000円(全10回) 持参物: 室内靴、タオル、ヨガマット、飲み物 ※対象: 50歳以上 	<b>筋力向上運動教室(金)</b> 金曜日 13:00～14:00 日程: 7/7～9/15 参加費: 5,000円(全10回)	<b>★ステップ運動教室</b> 火曜日 10:00～11:00 日程: 7/4～9/26 参加費: 6,480円(全9回) 
<b>★ザ・サーキット®</b> 火曜日 19:50～20:50 日程: 7/4～9/26 参加費: 6,480円(全9回) 	<b>★太極舞</b> 土曜日 10:00～11:00 日程: 7/1～9/30 参加費: 5,040円(全7回) 	<b>★マークがついている教室は</b> 対象者: 18歳以上(高校生不可) ※ <u>参加費改定しております。</u>
<b>◎NEW◎ そろばん教室</b> 火曜日 17:30～18:30 日程: 6/6～ <b>見学・体験はいつでもOK!</b> 対象: 小学生 月謝 5,000円(4回/月) 別途: そろばん、テキスト代	<b>小学生運動教室</b> 水曜日 17:30～18:30 日程: 7/12～9/20 対象: 小学生 参加費: 無料(全10回) <b>楽しく体を動かそう♪</b> 	<b>キッズ運動教室</b> 火曜日 17:30～18:30 日程: 7/11～9/26 対象: 小学生 参加費: 5,760円(全8回) <b>技術の習得を身につけよう!</b> 

- ・日程は、講師都合や天災等で変更になる場合があります。
- ・詳しい日程等は『城島げんきかん』1階ロビーや2階廊下の掲示板をご確認またはお問い合わせください。
- ・『城島げんきかん』で初めて教室に参加される方は、教室申込書の記入・登録が必要になります。

### 『からだの中から美しくなろう! 美容食学料理講座』

日時 7/4(火) 10:00～13:00  
内容 【美容食学に基づいた食材や調味料の選び方について学び旬の夏野菜を使ってワンプレートごはんを作ります】  
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



◎メニュー◎ 【旬菜ワンプレート】  
贅沢野菜のガパオライス、玄米ご飯、大葉のジェノベーゼ風パスタ  
甘酒ドレッシングのサラダなど

### 『かんたんエアロ』

日程 7/2・23・30(日)  
時間 10:00～11:00  
対象 18歳以上(高校生不可)  
参加費 600円  
持参物 室内シューズ、飲み物  
タオル、ヨガマット



### ★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: 6月5・12・19・26日



←ホームページはこちらから

お問い合わせ・お申し込み先は  
お電話または2階事務所まで  
☎ 0942-62-2122