

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



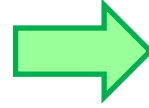
第 109 号

2023.7.1

(毎月 1 日発行)

★城島げんきかん公式 LINE はじめました!★

毎月 1 日発行の『げんきかんだより』をはじめ、教室案内や
 休館日のお知らせなど、様々な情報を配信していきます。
 ぜひ、おともだち追加登録して情報を GET してみてください!
 おともだち追加方法が分からない方は、スタッフまで♪



【7月開講教室】 ★追加募集! いつでも見学OK! お気軽にお問い合わせください★

★ストレッチヨガ教室 火曜日 11:00~12:00 日 程: 7/11~9/26 参加費: 5,760 円(全 8 回)	★パワーヨガ教室 水曜日 20:00~21:00 日 程: 7/12~9/20 参加費: 7,200 円(全 10 回)	★ステップ運動教室 火曜日 10:00~11:00 日 程: 7/4~9/26 参加費: 6,480 円(全 9 回)
★朝ピラティス教室 木曜日 10:00~11:00 日 程: 7/13~9/21 参加費: 7,200 円(全 10 回)	★太極舞 土曜日 10:00~11:00 日 程: 7/1~9/30 参加費: 5,040 円(全 7 回)	単発教室! ★ZUMBA® 日曜日 16:00~17:00 日 程: 7/16、8/20 参加費: 1 回 600 円
★ザ・サーキット® 火曜日 19:50~20:50 日 程: 7/4~9/26 参加費: 6,480 円(全 9 回)	筋力向上運動教室(水) 対象:50 歳以上 水曜日 10:00~11:00 日 程: 7/5~9/27 参加費: 5,000 円(全 10 回)	事前申込必要! 夏場の運動は特に汗をかきます。 タオルで汗を拭いたり 水分補給を忘れずに行いましょう!
◎NEW◎ そろばん教室 火曜日 17:30~18:30 日 程: 7/4~ 対 象: 小学生 月 謝 5,000 円 (4 回/月) 別途: そろばん、テキスト代	キッズ運動教室 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) 技術の習得を身につけよう!	単発教室! ★かんたんエアロ 日曜日 10:00~11:00 日 程: 7/2・23・30 参加費: 1 回 600 円 持参物 室内シューズ、飲み物 タオル、ヨガマット

- ・日程は、講師都合や天災等で変更になる場合があります。対象: ★マークの教室は 18 歳以上 (高校生不可)
- ・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。

【料理講座】 夏休みは、親子で一緒に料理教室に参加しませんか? (*^-^*)

『夏休み親子料理教室』

日 時: 7/27(木) 10:00~13:00
 対 象: 4 歳から小学生の子供と保護者
 参加費: 1 組: 2,400 円



持参物: エプロン・三角巾・タオル
 内 容: 【こねる作業が入る軽食レッスン】
 献 立: 生地から作るふわふわピザ

ちぎりサラダ、フルーツポンチ
 申込期間: 7/1(土)~7/19(水)

※キャンセルについて

材料の準備を伴う料理教室の場合は、申込期間を過ぎてからキャンセルされるとキャンセル料が発生いたします。
 キャンセル料をお支払いいただいた方にはレシピや持ち帰りが可能なものがあればお渡しいたします。
 詳しくはお電話にて対応いたします。あらかじめ、ご了承ください。ご理解の程、よろしくお願いたします。



『親子防災クッキング』

日 時: 8/5(土) 10:00~13:00
 対 象: 小学生の子供と保護者
 (大人の方のみの参加も OK)



参加費: 子供: 6,00 円 大人: 2,000 円
 持参物: エプロン・三角巾・タオル
 内 容: 【ご家庭にあるお米、乾麺、缶詰等、身近に

あるもので災害時にも出来る温かいご飯作り】
 献 立: オムライス、アメリカンドッグ

申込期間: 7/1(土)~7/28(金)



★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: 7月 3・10・18・24・31 日

ホームページ

