

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榎津 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112号
2023.10.1
(毎月1日発行)

あそびを取り入れた運動で
上手な動きをなくそう!

キッズ運動教室

火曜日/水曜日
17:30~18:30

☆開催日☆
10/3・4 11/7・8
12/5・6 (全6回)

対象:小学生
定員:20名
参加費:無料
持参物:室内シューズ、飲み物、タオル

運動や体音が苦手な子
運動を好きになろう!

協力向上、自分の使い方を
身につけよう!

キッズチャレンジ 運動教室

水曜日 17:30~18:30

☆開催日☆
10/18・25 11/15・22・29
12/13・20

対象:小学生
定員:15名
月謝制:10月 2,500円
11月 3,750円
12月 2,500円
持参物:室内シューズ、飲み物、タオル

体高は苦手じゃあいいけど
運動できるふうになりたい!

跳び箱やびり、マット運動を中心!

キッズ体操教室

火曜日 17:30~18:30

☆開催日☆
10/17・24 11/14・21・28
12/12・19

対象:小学生
定員:15名
月謝制:10月 2,500円
11月 3,750円
12月 2,500円
持参物:室内シューズ、飲み物、タオル

運動が大好きな子
もっと得意になりたい!

お菓子作り教室

六福作り
〜黒六福・クリームチーズ六福など〜

10月15日(日)

時間 13:00~15:00
参加費 親子 2,000円
大人のみ 1,500円
対象 小学3年生以上の子供と保護者
18歳以上(高校生不可)
持参物 エプロン・三角巾・タオル
申込期間 9/1~10/7まで

※キャンセルについて
材料の準備を済ませ、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
方には送料・送料を取り可能なものをわれは差し上げます。
詳しくはお電話やメールにてお問い合わせいたします。
あらかじめご了承ください。

【城島町民センター】0942-62-2122

味噌作り講座

手作り味噌を作ろう!

11月19日(日)

時間 10:00~12:00
対象 18歳以上
定員 16名
参加費 2000円
持参物 エプロン・三角巾・タオル
場所 3階創作室
申込期間 10/1~11/11まで

子ども運動教室 料理教室

ウォークラリー
ハイハイレース

参加者募集中!

肥満予防料理講座

生活習慣病の元凶となる肥満。太る原因について学び
その改善方法、食生活のヒントを身につけましょう!

11月8日(水)

※材料の都合により
メニューが変更になる
場合があります。

- 玄米キコごはん
- 手軽のできるチヂミ
- 温野菜のヘルシーサラダ
- ごぼうスープ
- 7-LITERS 寒天ゼリー

時間 10:00~13:00
対象 18歳以上(高校生不可)
参加費 2,500円
持参物 エプロン・三角巾・タオル
申込期間 10/1~10/31まで

11月19日(日)10:00~16:00
「城島げんきかん 健康フェスタ2023」開催

メインイベントとして『げんきかん健康ウォークラリー』と『ハイハイレース』を行います!!

☆ウォークラリー

11:30~ 時間差スタート制(30分毎)
城島げんきかん周辺約3kmのコースを歩いてクイズに答えよう!無理せず元気に楽しもう!
高校生以上から参加可能。高校生未満は保護者同伴。
※事前申込必要(先着順)
参加費:100円(保険料含む)



☆ハイハイレース

ハイハイできる子みんな集合!
会場:城島げんきかん3階和室
9:30~10:30
※事前申込必要(先着順)



その他のイベント内容は[げんきかんだより11/1号や臨時号]にて発表していきます。
また、城島げんきかん公式LINEやInstagramにて詳細等を随時発表いたしますので、
お友だち登録やフォローをお願いします。(^^)/

申込期間
10/1~11/10

★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:10月2・10・16・23・30日



ホームページ



LINE



Instagram