

# げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町櫛津 739-1 城島保健福祉センター  
TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148  
HP <http://ssk-joujima.com>



久留米市  
イメージキャラクター  
くろっぼ



第 128 号

2024.12.1

(毎月 1 日発行)

## 2025 年 1 月開講教室 参加者募集!

★12 月 1 日～申込開始・先着順★

### 大人向け教室

※マット貸し出し OK! 使用後は各自消毒をお願いいたします。2 階事務所へお声かけください。

<b>★太極舞</b> 火曜日 10:00～11:00 日程: 1/7～3/25 参加費: 6,480 円(全 9 回) 	<b>★ストレッチヨガ</b> 火曜日 11:00～12:00 日程: 1/7～3/18 参加費: 5,760 円(全 8 回) 	<b>★たのしくフラダンス教室</b> 金曜日 10:00～11:00 日程: 1/10～3/21 月謝: 3,960 円(3 回/月) 	
<b>★朝ピラティス</b> 木曜日 10:00～11:00 日程: 1/9～3/27 参加費: 7,200 円(全 10 回) 	<b>★夜ピラティス</b> 金曜日 20:00～21:00 日程: 1/10～3/21 参加費: 7,200 円(全 10 回) 	<b>★リラックスヨガ</b> 金曜日 10:00～11:00 日程: 1/10～3/28 参加費: 7,200 円(全 10 回) 	
<b>筋力向上運動教室(水)</b> 水曜日 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 日程: 1/8～3/19 参加費: 5,000 円(全 10 回) 持参物: 室内シューズ、タオル、飲み物	<b>筋力向上運動教室(金)</b> 金曜日 13:00～14:00 日程: 1/10～3/21 参加費: 5,000 円(全 10 回) ※対象:50 歳以上 	<b>★アロマストレッチ</b> 水曜日 19:50～20:50 日程: 1/8～3/26 参加費: 7,500 円(全 10 回)	
<b>書道教室 ※小学生～大人まで</b> 水曜日 17:30～18:30 日程: 開催カレンダーによる 月謝: 5,000 円(4 回/月)	手ぶらで OK! 親子で参加も大歓迎♪		
			<b>参加者募集中</b> 

### 子ども向け教室

習い事はじめませんか? まずは体験から♪

<b>◎キッズ運動教室</b> 火・水曜日 17:30～18:30 日程: 1/7・8 2/4・5 3/4・5 参加費: 無料(全 6 回)	<b>◎キッズ体操教室</b> 火曜日 17:30～18:30 日程: 1/21・28 2/18 3/11・18 月謝: 2,500 円(2 回/月)	<b>◎そろばん教室</b> 火曜日 17:30～18:30 日程: 開催カレンダーによる 月謝: 5,000 円(4 回/月) 別途: そろばん・テキスト代 
--	---	--

- ・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・同意書の記入、登録が必要になります。
- ・★がついている教室は対象者:18 歳以上(高校生不可) ◎がついている教室は対象者:小学生
- ・月謝制の教室について、当月中にお支払いをお願いいたします。退会や休会の際は必ずご連絡ください。

たくさんのご参加  
お待ちしております♪

### 料理教室 参加者募集!

※2025 年 1 月の教室です! キャンセルの場合はお早めに(>人<)



#### 『キムチ作り教室』

身体に良い発酵食品であるキムチを手作り!  
 自家製キムチをぜひ食卓に♪  
 日時 1/16(木) 10:00～13:00  
 対象 18 歳以上(高校生不可)  
 参加費 2,500 円  
 定員 16 組  
 持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル  
 申込期間 12/1(日)～1/7(火)  
 キムチお持ち帰り(\*^-^\*)



#### 『みそ作り教室』

醤油味噌醸造元『不二家』さんを講師にお招きし  
 九州筑後の味でつくるみそ作り教室♪  
 日時 1/19(日) 10:00～13:00  
 対象 18 歳以上(高校生不可)  
 参加費 1,800 円  
 定員 16 組  
 持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル  
 申込期間 12/1(日)～1/7(火)  
 1kg の味噌をお持ち帰り! (^o^)/



#### ※料理教室 キャンセルについて

材料の準備を伴うため、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ビや持ち帰りが可能なものがあればお渡しいたします。  
 詳しくはお電話や 2 階受付にて対応いたします。あらかじめご了承ください。



#### ★休館日のお知らせ★

休館日は毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館日  
 休館日: 12 月 2・9・16・23・29・30・31 日 1 月 1・2・3 日



ホームページ



LINE



Instagram