

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町櫓津 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
くるっば



第 138 号

2025.11.1
(毎月 1 日発行)

プールやトレーニング室のご利用について～現在ご利用されている方々も改めてご確認ください

【利用料金・利用時間】※中学生以下のご利用はできません

65 歳以上の方は年齢の証明となるもの(運転免許証、保険証)をご提示頂いております。

障害者手帳を所持されている方は、利用料金を全額免除いたします。

利用区分	利用料金(1 回分)	回数券(11 回分)	利用時間
一般	210 円	2,100 円	2 時間
高齢者(65 歳以上)	100 円	—	



＜歩行プールについて＞

ご利用前後、お手洗い後、ミスト室ご利用後はシャワーでよく体を洗いましょう。

場内にはタオル持ち込み、更衣室へ戻る際は、必ずタオルで身体を拭いてから戻りましょう。

シャワールームは**シャンプー・ボディソープ・石鹸等**は使用禁止です。

水質維持のため、**化粧・日焼け止め用品等**は使用せず、湿布・絆創膏・テーピング類はすべてはずしましょう。

ケガ防止の為、**アクセサリ類**ははずしましょう。

ネイルチップやストーンなど取れる可能性があるものは禁止です。

＜トレーニング室について＞

室内では**携帯電話はマナーモードにし、写真・動画撮影はご遠慮ください。**

通話も基本的に禁止です、ロビーでお願いいたします。

※その他の利用規則は案内用紙 1 階受付にてご確認ください※



★8 月に終了した筋力向上運動教室の後継教室になります

開催日であれば、いつでも体験可能です♪

体験については 1 教室 1 回限りとさせていただきます

『筋力向上運動教室』

オススメ!

水曜日 10:00～11:00

日程: 11/5～12/10 (全 4 回)

参加費: 2,000 円 体験 1 回: 500 円

対象: 50 歳以上の方に限り

8 月に終了した筋力向上運動教室の

後継教室になります(^^) /



『いきいき筋活運動教室』

NEW

金曜日 13:00～14:00

日程: 10/17～12/26 (全 9 回)

参加費: 4,500 円 体験 1 回: 500 円

対象: 50 歳以上の方に限り



たのしく鍛えて、心も身体も健康に \ (^o^) /

★料理教室★先着受付 参加者募集中!

『みそづくり教室』

講師は醤油味噌醸造元[不二家]さん♪

日時 11/24(月・祝) 10:00～13:00

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

申込期間: 11/7 まで



『親子クリスマスケーキ作り』

～サンタさんケーキと

ミニブツシュドノエル～

日時 12/20(土) 13:00～15:00

対象 小学生以上

参加費 2,500 円

持参物 エプロン・三角巾・タオル

申込期間: 12/12 まで



★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: 11 月 4・10・17・25 日



LINE



Instagram



Google □コミ