

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 140 号

2025.12.1
(毎月 1 日発行)

★2026 年 1 月開講教室★ 参加者募集！

★12 月 1 日～申込開始・先着順★

★太極舞 火曜日 10:00～11:00 日 程：1/6～3/24 参加費：7,200 円(全 10 回)	★アロマストレッチ (単発) 水曜日 19:50～20:50 日 程：1/7～3/25 参加費：750 円/1 回	★筋力向上運動教室(水) 水曜日 10:00～11:00 日 程：1/7～3/18 ※対象 50 歳以上 参加費：4,500 円(全 9 回)
★朝ピラティス 木曜日 10:00～11:00 日 程：1/8～3/19 参加費：7,200 円(全 10 回)	★夜ピラティス 金曜日 19:50～20:50 日 程：1/9～3/27 参加費：7,200 円(全 10 回)	★リラックスヨガ 金曜日 10:00～11:00 日 程：1/9～3/27 参加費：7,200 円(全 10 回)
★たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00～11:00 日 程：1/9～3/27 月 謝：3,960 円(3 回/月)	★いきいき筋活運動教室(金) 金曜日 13:00～14:00 日 程：1/9～3/27 ※対象 50 歳以上 参加費：5,000 円(全 10 回)	
◎キッズ体操教室 火曜日 17:30～18:30 日 程：開催カレンダーによる 月 謝：2,500 円(2 回/月)	◎そろばん教室 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)	書道教室 ※小学生～大人まで 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)
◎子ども英会話教室 水曜日 ①17:30～17:45 ②17:45～18:30 (小 1～小 3) (小 4～小 6) 日 程：開催カレンダーによる 月 謝：1,380 円×実施回数	おやすみ 外国人講師によるネイティブ英会話です！ 本物の発音や、英語でのコミュニケーションの取り 方を身につけることができるので、英語＝楽しい！ というポジティブな気持ちに繋がります！	◎ハニーズダンスアカデミー 金曜日 17:30～18:30 日 程：開催カレンダーによる 月 謝：7,700 円

【※重要※】受講料は初回(月謝制の場合は月初めの参加時)にお支払いいただきますようお願いいたします。

- ・申込やお問い合わせは城島げんきかん 2F 事務所窓口またはお電話にて承っております。お気軽にお問い合わせください♪(0942-62-2122)
- ・体験からでも OK です！いつでもお問い合わせください！
- ・★がついている教室は 18 歳以上(高校生不可)、◎がついている教室は小学生が対象です。
- ・新規で教室入会される方は、2F 事務所窓口にて教室申込書の記入が必要です。(城島げんきかんを初めて利用される方は同意書の記入も必要)

料理教室 参加者募集中！

『親子クリスマスケーキ作り』

～サンタさんケーキとミニブッシュド・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

『キムチ作り』

日時 1/22(木) 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：1/8 まで

『ダイエット料理教室』

～おいしい食事で美と健康♪～

日時 1/28(水) 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：1/20 まで

材料準備の為、
 申込期間を過ぎての
 キャンセルはキャンセ
 ル料が発生します。
 あらかじめご了承
 いただきますようお願い
 いたします。



教室受講者の声

【リラックスヨガ/女性】

- ・姿勢が良いね！と言われることが増えた
- ・肩こりが良くなり、呼吸を意識するようになった
- ・年齢とともにかたくなった身体が柔らかくなった



【太極舞/男性】

- ・頭と身体がスッパリと軽くなり、ポジティブな発想ができるようになった！
- ・男性にもぜひ参加してほしい！
- ・お酒もいいけど一緒に身体を動かしましょう！！



【英会話/小3・小5】

- ・最後に英語を使ったゲームをするのが楽しい！
- ・少しずつ単語が分かるようになってきた！
- ・英語の挨拶や簡単な単語だけでも、外国人の先生と会話が通じた時はとてもうれしい！

【保護者の声】

外国人の先生との会話が通じたときには大きな喜びを感じ、「面白い！」「うれしい！」という声がたくさん聞かれました。楽しみながら学べる環境が、子どもたちの自信につながっているようです。



今年もたくさんの方にご利用いただき、心より感謝申し上げます。これからも皆様の健康維持のお手伝いできれば幸いです！
 来年も何卒よろしくお願いいたします。新しい年が皆様にとって素晴らしい年になりますように！



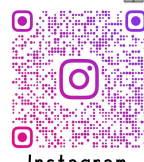
良いお年を
お迎え下さい

★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 1・8・15・22・29・30・31 日
 ※12 月 29 日～1 月 3 日は年末年始休館日です。



LINE



Instagram



Google コミ