

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町椿津 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>



第 134 号

久留米市
イメージキャラクター
くるっぼ
2025.7.1
(毎月 1 日発行)



暑くなりプールに入りたい季節、、、涼しい環境でトレーニングしたい季節、、、
正しいルールで、気持ち良く運動しましょう！！



<歩行プールについて>

- プールご利用前後、お手洗い後、ジャグジー・ミスト室利用後はシャワーでよく体を洗いましょう。
- プール場内にはタオルを持ち込み、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。
※途中でトイレに行くときも同様。更衣室の床が濡れて滑ったら危険です。
- 自立排泄できない方は、おむつを着用しての入水はお断りいたします。(水着用おむつも含む)
- 水質維持のため、化粧・日焼け止め用品は使用せず、湿布・絆創膏・テープ・ピンク類などは全てはずしましょう。
- ケガ防止のため、アクセサリー類ははずしましょう。
- 歩行プール内での歩行以外の運動は、他のお客様のご迷惑にならないように注意しましょう。
※運動する方の順番はありません。お互いにゆすり合しましょう。



<トレーニング室について>

- トレーニング室内では携帯電話はマナーモードにし、通話や写真・動画撮影はご遠慮ください。
- マシンやマット、トレーニング用具の使用後は、専用タオルで消毒しましょう。
- 土足禁止。室内用の運動シューズを履きましょう。靴の履き間違いには注意しましょう。



※その他の利用規則は案内用紙や 1 階受付でご確認ください※

2025 年度 7 月開講教室 参加者募集！ 先着受付

★対象 18 歳以上（高校生不可）
※日程は変更になる場合があります

★太極舞 火曜日 10:00～11:00 日 程：7/1～9/30 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：7/4～9/26 参加費：7,200 円(全 10 回) 	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) 
★朝ピラティス 木曜日 10:00～11:00 日 程：7/3～9/25 参加費：7,200 円(全 10 回) 	★夜ピラティス 金曜日 19:50～20:50 日 程：7/4～9/19 参加費：7,200 円(全 10 回) 	Stevies English Station 水曜日 ①17:00～17:45 ②17:45～18:30 日 程 7/2・9・16 8/20・27 ※開催カレンダーによる 月 謝 7 月 4,140 円 8 月 2,760 円 対 象 ①小 1～2 年生 ②小 3～6 年生 持参物 筆記用具 ※ノートはこちらで準備します 
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(3 回/月) 対 象：年中～小学生 持参物：室内シューズ、タオル、飲み物	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) 対 象：小学生 持参物：筆記用具、テキスト、そろばん	

料理教室 参加者募集！！

『親子防災料理教室』 カレー&レアチーズケーキ

日 時 7/27(日) 10:00～13:00

対 象 小学生と保護者 大人のみの OK！

参加費 2,000 円

定 員 15 組

持参物 エプロン・三角巾

ハンドタオル

申込期間 7/18(金)まで



防災の知識を学んで
もしもの時に備えよう！
お子様の夏休みの宿題、
絵日記や自由研究などに
ぜひご参加ください^^♪

『第 1 回 パン作り教室』

～ベーグル作り～

日 時 8/6(水) 13:00～15:00

対 象 18 歳以上(高校生不可)

参加費 2,000 円

定 員 12 名

持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル

申込期間 7/31(木)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：7 月 7・14・22・28 日



LINE



Instagram



Google 〇コミ