

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
くるっぽ



第 148 号

2026.9.1
(毎月 1 日発行)

●教室申込ルール● 現在参加されている方も、改めてご確認ください。

- ・参加料金は初回(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。
- ・キャンセルは、各教室開始日までをお願いいたします。
教室開始日以降のキャンセルは、参加料金を全額お支払いいただきます。
- ・お支払いいただいた参加料金は、原則返金いたしません。
- ・退会や休会の際は必ずご連絡ください。
- ・お申込み日以降、最初の教室実施日から参加料金が発生いたします。
- ・体験からでも OK です！いつでもお問い合わせください！
- ・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。(施設利用が初めてのの方は同意書の記入も必要)
- ・実施回数については、変更になる場合もありますのでご了承ください。

9月「大人向け」教室のご案内

『太極舞』

- ・火曜 10:00～11:00
- ・日程：9/1・8・15・29
- ・参加費：定期料金制(納)
- ★ゆったりしなやか・健康づくり★
- ★音楽に合わせて、心地よくエクササイズ★



『筋力向上運動教室』

- ・水曜 10:00～11:00
- ・日程：9/2・9・16
- ・参加費：定期料金制(初回全納)
- ・対象：50 歳以上
- ★無理ない運動で楽しく筋力アップ&健康維持★



『書道教室』

- ・水曜 17:30～18:30
- ・日程：9/2・9・16・30
- ・月謝：5,000 円
- ★きれいな字は一生の宝物★
- ★姿勢と心も整います★



『朝ピラティス』

- ・木曜 10:00～11:00
- ・日程：9/10・17
- ・参加費：定期料金制(初回全納)
- ★朝のピラティス習慣で毎日を軽やかに★
- ★心と身体を整えて姿勢美人に★



『リラックスヨガ』

- ・金曜 10:00～11:00
- ・日程：9/4・18・25
- ・参加費：定期料金制(初回全納)
- ★深い呼吸で、心ほぐれる時間を★
- ★頑張る毎日に、やさしいヨガ時間★



『たのしくフラダンス教室』

- ・金曜 10:00～11:00
- ・日程：9/4・11・18
- ・月謝：3,960 円/月
- ★フラダンスで笑顔輝く毎日を★
- ★音楽に合わせて、心も体もリフレッシュ★



『いきいき筋活運動教室』

- ・金曜 13:00～14:00
- ・日程：9/4・11・18
- ・参加費：定期料金制(初回全納)
- ・対象：50 歳以上
- ★「最近体力落ちてきたな…」と感じる方に★
- ★楽しく無理なく筋力アップができます★



『夜ピラティス』

- ・金曜 19:50～20:50
- ・日程：9/4・11・18
- ・参加費：定期料金制(初回全納)
- ★一週間頑張った体に心地よいご褒美を★
- ★体幹を整えながら1日の疲れをリセット★
- ★肩こり・腰痛・運動不足解消に★



『ZUMBA®』

- ・土曜 14:00～15:00(月2回)
- ・日程：9/5(9 月は 1 回のみとなります。)
- ・月謝：850 円(1 回のみ)
- ★音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼★
- ★笑顔で元気にエクササイズ
- ★運動不足解消 & 体力づくり！
- ★気分もリフレッシュ！
- ★初心者大歓迎！年齢問わず楽しめます！



9月「こども向け」教室のご案内

『そろばん教室』

- ・火曜 17:30～18:30
- ・日程：9/1・8・15
- ・月謝：3,750 円
- ★楽しく学んで計算力アップ★
- ★集中力・考える力が身につきます★



『キッズ運動教室』

- ・火曜 17:30～18:30
- ・日程：9/1
- ・参加費：無料
- ★走って、跳んで、元気いっぱい★



『キッズ体操教室』

- ・火曜 17:30～18:30
- ・日程：9/8・15
- ・月謝：2,500 円
- ★楽しく遊びながら運動能力アップ★



『書道教室』

- ・水曜 17:30～18:30
- ・日程：9/2・9・16・30
- ・月謝：5,000 円
- ★綺麗な字は一生の宝物★
- ★姿勢と心が整います★



『SES 子ども英会話教室』

- ・水曜 ①17:00～17:45(年中～年長)
②17:45～18:30(小学生)
- ・日程：9/2・9・16・30
- ・月謝：5,520 円
- ★体を動かしながら楽しく英語を学べます★
- ★聞く力・話す力・考える力がアップします★



『SDA キッズダンス』

- ・水曜 ①17:10～17:50(幼児)
②18:00～18:50(低学年)
③19:00～19:50(高学年)
- ・日程：9/2・9・16・30
- ・月謝：3,900 円
- ★全国にスクールを展開する有名ダンススクール★
- ★ダンス初心者や運動が苦手な子でも大歓迎★



受講者様のご都合によるお休みの場合、講座運営の都合上、原則として返金・減額は行わず、実施回数分の料金を頂戴しております。何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。



★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：9月7・14・19・20・21・22・23・24・28日



LINE



Instagram



Google 〇コミ