

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
くっぽ



第 149 号

2026.10.1
(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。なお、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。
- ・新規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。

10 月「大人向け」教室のご案内

注目! 10 月開講教室 参加者募集中! **注目!**

『太極舞』

・火曜 10:00~11:00
・日程: 10/27

・参加費: 定期料金制(初回全納)

- ★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: 10/14・21・28

・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: 10/7・14・21・28
・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: 10/1・22

・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: 10/2・9・16

・参加費: 定期料金制(初回全納)

- ★深い呼吸で、心ほぐせる時間を★
- ★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: 10/2・9・16

・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: 10/2・9・16・23

・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: 10/2・9・16・23

・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: 10/10・24
・月謝: 1,700 円

- ★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!



10 月「こども向け」教室のご案内

注目! 10 月開講教室 参加者募集中! **注目!**

『そろばん教室』

・火曜 17:30~18:30
・日程: 10/6・20・27

・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: 10/6

・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: 10/20・27

・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: 10/7・14・21・28

・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: 10/7・14・21・28

・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: 10/7・14・21

・月謝: 3,900 円

- ★全国にスクールを展開する有名ダンス教室★
- ★ダンス初心者や運動が苦手な子でも大歓迎★



『ハニーズダンスアカデミー』

・金曜 17:20~18:20

・日程: 10/9・16

・月謝: 8,800 円

- ★ソフトバンクホークスのダンスパフォーマンスチーム『ハニーズ』のダンスアカデミー★
- ★年に数回、ドームでの試合や各種イベントへの出演あり★



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。

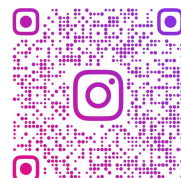


★休館日のお知らせ★

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: 10 月 5・13・19・26 日



LINE



Instagram



Google 地図