

保健福祉センターで 心も体も、ヘルス(健康)アップ↑↑



さくら かん 桜楽館

住 小城町畑田750番地
時 10時～19時
休 毎月第2土曜日とその翌日
電 73・7117



分からない
ことはおたずね
ください！



▲管理人さん

子育て支援



就学前の乳幼児を対象に、子育てサークルや子育てサロンが開催されています。同年代の子と遊べたり、ママ友ができたりと、親子ともに楽しめます。



入浴料

浴室・ 介助浴室	高校生以上	200円
	小・中学生	100円
	乳幼児	無料

※最終受付：18時30分まで。水曜日の浴室は休みです。

ふれあいサロン



高齢者の閉じこもりを防ぐ外出支援の「高齢者ふれあいサロン」では、体を動かしたり、レクリエーションや誕生会などが行われています。

料理教室



調理室ではさまざまな料理教室が行われます。

健康相談



「健康相談」では、保健師と管理栄養士が赤ちゃんからお年寄りの方の健康相談を受け付けます。お気軽にお越しください。

※日程は7ページ左下の記事をご覧ください。

ヘルシーご飯！さくらランチ



日替わりランチ 450円

バランスのとれた美味しいランチや、コーヒーもお手頃価格で毎日通いたくなるお店です。



みょうが塾の皆さん

時 11時～14時30分
休 桜楽館休館日と土・日・祝日
電 73・4527

キッズルーム



ロビーにあるキッズルーム。おもちゃや本が充実していて、子どもたちが大好きなコーナーです。





ゆめりあ

住 三日月町長神田2312-3
 時 10時～21時30分（受付は21時まで）
 休 毎月第3月曜日とその翌日
 電 73・9280



お待ちしております！

▲スタッフの皆さん

健康づくり教室



「夜間ヘルスアップ教室」の様子。



トレーニング室



筋力運動、有酸素運動ができる豊富なマシンが揃っています。体脂肪や筋肉量、内臓脂肪なども測定でき、個人に応じたトレーニングメニューを作成します。



利用料

	浴室	トレーニング(2時間)	浴室+トレーニング
大人(高校生以上)	200円	300円	400円
シルバー(65歳以上)	200円	100円	200円
中学生	100円	200円※	300円
小学生	100円		

※保護者の「利用許可承諾書」が必要

食育イベント



1階の研修室や調理室では研修会や、食育イベントなどが開催されています。

健康相談



※日程は7ページ左下の記事をご覧ください。

リラクゼーション室



リラクゼーションマシン「アルファ」や「ウォーターマッサージ」「電子浴」で日頃の疲れをリフレッシュ！

お風呂



広々とした湯船に入って気分もスッキリ。毎月10日は楽しみな「かわり風呂」を実施。



食堂「元気」



日替わり弁当 450円

手づくりこだわった自慢のお料理。

※配達も承りますが、時間や場所によってはご相談させて頂く場合があります。

時 10時～14時30分
 休 毎週日曜日
 電 73・1300

癒しの空間が誕生！



1月に「ファイテン」の「酸素カプセル」や「セルフエステコーナー」など、体の内側からリラックスできるコーナーが誕生しました。ぜひ一度ご体験ください！



アイル

住 牛津町勝1221-1
時 10時～21時30分（受付は21時まで）
休 毎月第2月曜日とその翌日
電 ☎51・5515



健康づくりに
ご利用ください！

▲スタッフの皆さん

天然温泉



「美人の湯」といわれるナトリウム炭酸水素塩泉で、ヌルヌルとした感触が楽しめます。かけ流し式の新鮮な温泉は、神経痛・冷え性・疲労回復などにも効果的。天山を眺めながら入る露天風呂は最高です。

利用料

	温泉・プール	トレーニング室 (2時間)	温泉・プール+ トレーニング室
大人（高校生以上）	500円	300円	600円
小・中学生	250円		
幼児3歳以上児	100円		
幼児3歳未満児	無料		

健康相談



乳幼児の身長・体重の測定や育児に合わせた食事の相談など、お気軽にお越しください。※日程は7ページ左下の記事をご覧ください。

流水バス・歩行者用プール

25m(4コース)の一般プール、歩行用プール、3種類の流水バスが揃った広々プール。アクアビクスや水泳教室などが行われています。



子育て支援



就学前の乳幼児を対象に、子育てサークルや子育てサロンが開催されています。

トレーニング室



ランニングマシンやエアロバイクなどの有酸素マシン、筋力マシンなどが充実。初心者でも簡単に使うことができるマシンを準備し、常駐のトレーナーが目的に合わせた運動指導を行ってくれます。



自然派食堂「陽だまり」



限定の日替わりランチ 500円

食材や調味料にこだわっています。

※季節や仕入れる
時 11時～21時
 食材により、お料
休 アイル休館日 と 毎週火曜日
 理が変わります。
電 66・5462

あったか足湯



中庭の足湯でのんびり。
(無料)

らく まる どう

楽○堂



整体で、凝りやたまった疲れをリフレッシュ！

直売所



新鮮な野菜、果物、お弁当などが揃う人気の直売所。



ひまわり

住 芦刈町三王崎1522番地
 時 10時～19時
 休 毎月第4土曜日とその翌日
 電 ☎66・5566



お気軽に
お越し
ください！

▲管理人さん

おたっしゃ本舗 小城南



頼もしいスタッフの皆さん

高齢者のみなさんがいつまでもお元気で安心して過ごしていただけるよう支援する、介護や健康に関する総合相談窓口です。

料理教室



調理実習室ではさまざまな料理教室が行われます。

子育て支援



子育てサロン「こすもす」では毎回、楽しい企画を催し、お子さんも大満足！子育てママもリフレッシュできます。



趣味・サークル活動



習い事や趣味、サークル活動などが行われています。

入浴料

一般浴室	高校生以上	200円
	小・中学生	100円
	乳幼児	無料

※最終受付：18時30分まで。月曜日の浴室は休みです。

お風呂



広々お風呂で芯から暖まりましょう。入り口にはマッサージ機が置かれています。



イベント情報

詳細はお問い合わせください。

アイル ☎51・5515

2月18日(火) グラウンドゴルフ大会

2月23日(日) 津の里子どもまつり

(詳細は11ページ)

----- 子育てサークル・サロン -----

2月12日(水)、14日(金)、19日(水)、
20日(木)、25日(火)～28日(金)

※時間・対象年齢がそれぞれ違いますので、お問い合わせください。

桜楽館 ☎73・2700 (小城市社会福祉協議会)

2月18日(火) 心配ごと相談 ※予約不要・無料
13時30分～15時30分

相談窓口の紹介や、心配ごと全般の相談を受け付けています。

----- 子育てサークル・サロン -----

2月10日(月)、14日(金)、21日(金)、
24日(月)、28日(金) 10時～12時

ひまわり ☎73・2700 (小城市社会福祉協議会)

3月4日(火) 心配ごと相談 ※予約不要・無料
13時30分～15時30分

相談窓口の紹介や、心配ごと全般の相談を受け付けています。

----- 子育てサロン -----

2月18日(火) 10時～12時

ゆめりあ ☎73・9280

2月25日(火)
「血管年齢とストレス度チェック」(無料)
10時30分～17時の間で要予約。
(所要時間 30分程度)

バランスボール教室
毎週火・金曜日

