

# 保健福祉センターだより

## 各保健福祉センターの問合せ・11月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」 ☎73・7117	11月13日(土)、14日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280	11月15日(月)、16日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515	11月8日(月)、9日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」 ☎66・5566	11月27日(土)、28日(日)

## 牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

### 自宅でできるゆっくり筋トレ



「生活筋力向上  
ゆっくりプログラム」  
生活習慣病予防体操

予防体操・足を使った運動ではポイント説明、効果、呼吸方法を紹介しています。動画の後半はウォーミングアップの方法をお伝えしています！体調を見ながら運動を行ってください。



アイルの  
ホームページ  
はこちら

パソコンでもスマホでも視聴できます♪

### 「温泉スタンド」があります

自宅でアイルの温泉をお楽しみいただけます



24時間利用できます！  
天然温泉を20ℓ 100円で販売！

※ポリ容器をご持参ください。(販売はありません)  
※専用のコインが必要です。館内にて営業時間内にお買い求めください。

## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

# 2021年 お楽しみ抽選会

毎年好評の回数券とプリペイドカードの販売を行います😊

期間中に購入して素敵なプレゼントをGET!!しましょう。



販売期間

11月1日(月)～14日(日)



### ゆがみを知って、改善しよう！

#### 身体のゆがみ測定会

骨格の歪みが数値で分かる！  
筋肉の状態が色で分かる！！  
だから、改善できる！！！！

所要時間 20分程度

測定 + 改善運動 = 1,500円

11月22日(月) 10時～16時

要予約

毎月第4月曜日に開催しています

※上記内容は、新型コロナウイルス感染症対策により、変更・中止となる場合があります。最新の情報は、ホームページでご確認ください。