

# 保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・年末年始および1月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」 ☎73・7117	12月29日(水)～1月4日(火) / 1月8日(土)、9日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280	12月29日(水)～1月1日(祝) / 1月17日(月)、18日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515	12月29日(水)～1月1日(祝) / 1月11日(火)、12日(水)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」 ☎66・5566	12月29日(水)～1月4日(火) / 1月22日(土)、23日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

お楽しみ抽選会付き  
**回数券販売会** 令和4年 1月 2日(日)～10日(月・祝) 9日間開催

お正月にアイルの温泉は  
 いかがですか？

回数券を購入された人に  
**「サービス券」2枚プレゼント♪**

初湯へお越しください  
**1月2日(日) 10時開館**

※新型コロナウイルス感染症対策のため  
 期間を長く設定しています

今年もどうぞよろしく  
 お願い申し上げます。

令和4年のレッスンは  
**1月5日(水)からスタート!**

今年も健康づくりを頑張ろう!

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

新年だからこそ!  
 ゆめりあのトレーニング室で  
 身体を動かしませんか?

「正月太り解消」に **まずは、  
 Inbody測定をしよう!**

Inbodyでわかること

体重、体脂肪率、BMI  
 筋肉量、筋肉バランス  
 基礎代謝量、内臓脂肪指数



詳細はスタッフにお問い合わせください。

慢性的な  
 その症状に

**身体のゆがみ  
 測定会**

測定 + 改善運動  
 = 1,500円

所要  
 時間 20分程度

骨格の歪みや筋肉の状態を見て  
 症状の原因を探し出し改善運動を提案します

**1月24日(月) 10時～16時**

毎月第4月曜日に開催しています

要  
 予約

※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。