

## 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12日(土)、13日(日) |
| ◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 | ☎73-9280 | 11月21日(月)、22日(火) |
| ◆牛津保健福祉センター「アイル」   | ☎51-5515 | 11月14日(月)、15日(火) |
| ◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」  | ☎66-5566 | 11月26日(土)、27日(日) |

# センターだより 保健福祉

### 小城保健福祉センター「桜楽館」

## 食堂 四季の詩『円』

\*豊富なメニュー!

(7種類の定食・17種類の麺類)

\*だしはすべて自家製です!

\*ボリューム満点! しかも低料金!

**営業時間** 11時~14時 ☎73-7117



### 牛津保健福祉センター「アイル」

## 10月23日(日)アイル『健康フェスタ!!』

フリーマーケット・体験コーナー・講演会  
ステージイベント・抽選会など盛りだくさんです

第16回

スポーツの秋!!

## アイル杯 グラウンドゴルフ大会

**日時** 11月1日(火)

集合...8:30  
スタート...9:00

※詳しい内容、参加申込み、参加費等はアイルにお問合せください。チームでも個人でも申込み可能です。

## アイル『花いっぱい運動』

11月ごろ、アイル東側の花園に  
「ひまわり」がたくさん咲きますよ!!

秋のひまわりを見て温泉でゆっくりお過ごしください。

## おたのしみ劇場

**日時** 11月27日(日)  
14:00~15:30

入場料  
無料

日本舞踊やカラオケの披露です♪お楽しみに!!

### 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

## ゆめりあ教室案内



| 月                     | 火                        | 水                      | 木                        | 金                         | 土                    |
|-----------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|
| 10:30~11:30<br>簡単ステップ | 10:30~11:30<br>コアシェイプエアロ | 10:30~11:30<br>エアロ中級   | 10:30~11:30<br>ZUMBA     | 10:30~11:00<br>ボールフィットネス  | 10:30~11:30<br>初心者ヨガ |
|                       |                          |                        |                          |                           | 11:45~12:15<br>簡単エアロ |
|                       | 19:30~20:30<br>ZUMBA     | 19:30~20:15<br>ダンベルビート | 19:30~20:30<br>ボクサdeシェイプ | 19:30~20:15<br>Let'sサーキット |                      |

※教室参加には、トレーニング室利用料¥300が必要です。

スポーツの秋  
『ゆめりあ』で汗を流しませんか?