

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10日(土)、11日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	11月19日(月)、20日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	11月12日(月)、13日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	11月24日(土)、25日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」

第25回 チームでも個人でも申し込み可能です

アイル杯グラウンドゴルフ大会

日時 11月20日(火)

【集合】8時30分 【スタート】9時

※詳しい内容、参加申込み、参加費などはアイルにお問合せください

おたのしみ劇場

日時 11月25日(日)
14:00~15:30

日本舞踊やカラオケの披露です♪お楽しみに!!

入場料
無料

アイル 団体利用料金プラン

お楽しみ行事や日帰り旅行に...

大人も子どもも合わせて20名以上でお得になります

ゆったり温泉&健康プール

通常料金 団体料金

高校生以上	500円	→	400円
小・中学生	250円	→	200円
3歳以上児	100円	→	無料

- ◆事前にご予約をお願いします
- ◆お食事とのセットプランもございます



三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

♪2012年10月START! ゆめりあ教室案内♪

月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 簡単ステップ	10:30~11:30 コアシェイプエアロ	10:30~11:30 エアロ中級	10:30~11:30 ZUMBA	10:30~11:00 ポールフィットネス	10:30~11:30 初心者ヨガ
NEW 13:30~14:00 ストレッチヨガ		13:30~14:00 簡単ポール運動			11:45~12:15 Let'sサーキット
	19:30~20:30 ZUMBA	19:30~20:15 ダンベルビート	NEW 19:30~20:30 ZUMBA	NEW 19:30~20:15 ファイティングビート	

※内容は変更・休講になる場合がございます。予めご了承ください。

◎教室はトレーニング室の利用料(300円)で参加できます。



新教室紹介

○ストレッチヨガ(月)

・ストレッチと簡単なヨガのポーズを行う教室です。リフレッシュしたい方におススメ!



○ファイティングビート(金)

・パンチやキックを音楽に合わせて行う教室です。ストレス発散したい方におススメ!

