

# 保健福祉センターだより

## 各保健福祉センターの問合せ・12月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	12月8日(土)、9日(日) / 12月29日～1月4日
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	12月17日(月)、18日(火) / 12月29日～1月1日
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	12月10日(月) / 12月29日～1月1日
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	12月22日(土)、23日(日) / 12月29日～1月4日

### 牛津保健福祉センター「アイル」

ご家族そろってお越しください(\*^\_^\*)

## 12月16日(日)開催!!

# アイル X'masコンサート & キャンドル作り体験 ピザ作り体験

【時間】13:00～15:30

【場所】アイル

#### ☆コンサート出演者☆

- ★津の里楽団(楽器演奏)
- ★牛津幼稚園児(聖歌合唱)



【時間】11:00～

#### バルーン係留体験

【時間】13:00～



※強風や悪天候の場合は中止致します

詳しい内容・体験申込みはアイルにお問合せください

### 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

## ゆめりあ教室参加者大募集!

### ホームヨーガ

期間/11月26日～3月25日  
曜日/毎週月曜 回数/全10回  
時間/19:30～20:30  
費用/7,500円



体のゆがみ改善や柔軟性を身につけよう!

### 美ューティーBody

期間/12月11日～3月12日  
曜日/毎週火曜 回数/全10回  
時間/13:30～14:30  
費用/7,500円



体幹中心のトレーニングで目指せスリムBody!

## 新年に向けた身体作りに取り組もう!

### 健康的にやせる教室

期間/12月6日～3月21日  
曜日/毎週木曜 回数/全15回  
時間/13:30～15:30  
費用/8,250円



1人1人にあったプログラムで無理なく痩せよう!

### 脂肪燃焼教室Part1

期間/12月7日～2月1日  
曜日/毎週金曜 回数/全7回  
時間/11:15～12:30  
費用/3,150円



短時間のサーキット運動で脂肪燃焼だ!