

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・5月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	5月11日(土)、12日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	5月20日(月)、21日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	5月13日(月)、14日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	5月25日(土)、26日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」

春の新規教室スタート!!

NEW

心身ともに美しくなろう!!

テコンドー教室

毎週日曜日
19:00~20:00

初心者でも、女性でも
気軽に参加できる運動です



【対象】小学1年生~成人(年齢制限なし)

NEW

ハニーズダンススクール

毎週金曜日
16:30~17:30
17:45~18:45

【対象】未就学・小学生



参加費や申込方法はアイルに
お問い合わせください。

NEW

フィットネス フラ教室

毎週火曜日
13:00~14:00

(アイル休館日は休講です)

ウエストのくびれや、下半身の
強化運動を目的にゆっくりとした
エクササイズを行います



ベビースイミング

第1・第3火曜日
10:00~10:45
(5月7日・21日)

【対象】3歳未満児とその保護者

生け花教室

好評
開催中
随時受け付け
しています!

第2・第4金曜日
14:00~16:00
(5月10日・24日)

花材・花器は準備しています
お気軽にお越しください



三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

♪2013年4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 エアロ中級	10:30~11:30 ZUMBA	10:30~11:00 ポールフィットネス	10:30~11:15 ヒーリングヨガ
13:30~14:00 ストレッチヨガ		13:30~14:00 簡単ポール運動	ZUMBA	13:30~14:15 やさしいヨガ	11:30~12:00 Let'sサーキット
	19:30~20:30 ZUMBA	19:30~20:15 ダンベルピート	19:30~20:30 ZUMBA	19:30~20:15 ファイティングピート	

※内容は変更・休講になる場合があります。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

ヒーリングヨガ(土)

ゆっくりと呼吸を意識しながらヨ
ガのポーズを行うことで、心身と
もにリフレッシュができます♪



やさしいヨガ(金)

ヨガのポーズで普段あまり使わ
ない筋肉を刺激してあげましょう☆

