

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9日(土)、10日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	11月18日(月)、19日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	11月11日(月)、12日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	11月23日(土)、24日(日)

小城保健福祉センター「桜楽館」

佐賀みょうが塾 ～ぎおんのせせらぎ～ 『さくらランチ』オープン

毎週月～金曜日(祝・祭日除く) 11:00～15:00
地産地消にこだわった健康食!

気軽にお立ち寄りください!

<メニュー>
日替わりランチ
地鶏うどん
カレーライス
ケーキセットなど

～有精卵を使った
シフォンケーキ～



牛津保健福祉センター「アイル」



New

有料教室のため事前予約が必要です。

フィットネスフラ教室

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

11月スタート
木曜日
15:30～16:30



温泉&運動で秋を満喫しませんか?

初心者大歓迎!健康づくりに参加しませんか?

第37回 アイル杯 グラウンドゴルフ大会

日時 11月19日(火)

受付:8時30分 スタート:9時

※詳しい内容、参加申込みなどはアイルにお問い合わせください。



日時 11月17日(日) 10:00～16:00
◆フリマ・体験コーナー・講演会
コンサート・抽選会など開催します

みどりと花
いっばい市
同時開催



アイル健康フェスタ!!

【問合せ】☎51・5515

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

♪2013年ゆめりあ教室案内♪

月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 簡単ステップ	10:30～11:30 ZUMBA	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 簡単ボール運動	13:30～14:15 はじめてのヨガ			11:30～12:00 Let'sサーキット
	19:30～20:30 ZUMBA	20:15～21:00 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。



食堂「元気」

栄養満点!!
日替わり弁当 ¥450



ゆめりあ2階で営業中!
10:00～14:30

お持帰り・配達可能!

【問合せ】☎73・1300