

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・4月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	4月12日(土)、13日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	4月21日(月)、22日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	4月14日(月)、15日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	4月26日(土)、27日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」



アイルで遊ぼう!!

4月20日(日)

11周年記念感謝祭

10時～16時



アイルは11歳です



大好評!!
●ウォーターバルーン
ビックローラーで遊ぼう!!



●カラオケ発表会開催♪
(定員になり次第締切ります)



●フリーマーケット
出店者募集中!!

●紅白もち配布(限定100個)
●春ちゃん大道芸ショー
●小城市グリーンツーリズム産直市
●おたのしみ大抽選会

※内容・時間は変更する場合があります。予めご了承ください。

問合せ先 アイル ☎51・5515



アイルでグラウンドゴルフを楽しみませんか?

- 温泉+お食事+グラウンドゴルフの楽しいプランもあります
健康づくりや親睦にご利用ください

アイル南側の芝生に
ハーフコースを作りました

※コースや道具など詳しくはアイル事務室までお問い合わせください

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

トレーニングの利用料¥300で参加できるお得なスタジオ教室♪

月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 たのしくステップ	10:30~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 はじめてのエアロ	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
		14:00~14:45 はじめてのヨガ	14:00~15:00 ロコモ予防教室	NEW 	11:30~12:00 Let'sサーキット
	19:30~20:30 ZUMBA	20:15~21:00 ダンベルビート	19:45~20:45 ZUMBA	19:30~20:15 ファイティングビート	

★新教室体験会★

ベーシックピラティス 体験会

対象/一般
期日/4月16・30日
時間/11:30~12:30
費用/各回500円

ベーシックヨガ 体験会

対象/一般
期日/4月12・26日
時間/14:00~15:00
費用/各回500円

ボディメイク教室 体験会

対象/一般
期日/4月11・25日
時間/14:00~15:00
費用/各回500円

月2014年4月からのスタジオ教室案内♪

※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。



「家の中でつまずいたり、片足立ちで靴下ははけない…」そんな事ありませんか? そんなあなたは、もしかしたらロコモ予備軍かも?! ゆめりあで運動し、健康で元気な老後を目指しましょう!!

☆☆ロコモ予防教室☆☆ 木曜日★14:00~15:00