

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・1月の休館日

| | | |
|--------------------|----------|-------------------------------------|
| ◆小城保健福祉センター「桜楽館」 | ☎73・7117 | 12月29日(月)～1月4日(日) / 1月10日(土)、11日(日) |
| ◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 | ☎73・9280 | 12月29日(月)～1月1日(祝) / 1月19日(月)、20日(火) |
| ◆牛津保健福祉センター「アイル」 | ☎51・5515 | 12月29日(月)～1月1日(祝) / 1月13日(火) |
| ◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」 | ☎66・5566 | 12月29日(月)～1月4日(日) / 1月24日(土)、25日(日) |

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

初夢大抽選会

1月2(金)日、3(土)日

2日間限り



回数券またはプリペイドカードを購入された方に「浴室・プール利用券」をプレゼント!!
さらに抽選会で今年の運だめし!!
お正月はご家族そろってアイルへ

『アイル』津の里温泉

新春初湯

1月2日(金)10時開館

1月18日(日) 新春おたのしみ劇場



13時～14時30分
ボランティア団体「桃太郎」の日本舞踊カラオケをお楽しみください

1月20日(火) 第51回 アイル杯 グラウンドゴルフ大会



個人でもグループでも参加できます
集合…8時30分 スタート…9時
※参加申し込み、参加費などはアイルにお問い合わせください

1月26日(月) ふろの日



毎月26日は、無料券をプレゼント!!
天然温泉でぽかぽか

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

♪新春初トレーニングだ♪「ゆめりあ」へ行こう!! 1月2日(金)開館です!!

2015年1月 ゆめりあ教室案内

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 10:30～11:30 楽しく ステップ | 10:30～11:15 ZUMBA | 10:30～11:00 ボール フィットネス | 10:30～11:30 ZUMBA | 10:30～11:00 かんたん エアロ | 10:30～11:15 ヒーリング ヨガ |
| ★トレーニング室利用料(¥300)にて参加できます。 ★教室開始30分前より受付を開始します。(当日受付) | | | | | 11:30～12:00 Let's サーキット |
| | 14:00～14:45 はじめての ヨガ | 14:00～14:45 ココモ 予防教室 | お転倒予防に すめ♪に | | 14:00～14:45 ココモ 予防教室 |
| 19:30～20:30 ZUMBA | 20:15～21:00 ダンベル エクサ | 19:45～20:45 ZUMBA | 19:35～20:20 ファイティング ボクサー | 19:30～20:30 ZUMBA | |

年末でたまった身体の脂肪や心の心労をヨガでそぎ落としませんか?!

新春ヨガ

期日/1月2日(金) 対象/一般
時間/10時30分～11時30分
定員/15人(事前申込) 費用/500円



1年を心身ともに健やかに過ごせるように、ぜひご参加ください。

体調改善・美肌・引き締めにも…

トレナーージュヨガ

期日/1月24日(土) 対象/一般
時間/19時～20時
定員/15人(事前申込) 費用/500円



ヨガのポーズで全身のリンパの流れを促し、身体のバランスを整えていく教室です。

運動を習慣にし、心身ともに健康な1年を過ごしましょう♪