

# 保健福祉センターだより

## 各保健福祉センターの問合せ・3月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	3月14日(土)、15日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	3月16日(月)、17日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	3月9日(月)、10日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	3月1日(日)、28日(土)、29日(日)

## 牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

### 天然温泉とお食事の お得なセット券を販売中です!!

アイル内の自然派食堂「陽だまり」は  
こだわりの食材と体にやさしいお料理で  
皆さんのお越しをお待ちしています

詳細はアイルにお問い合わせください

**アイル  
オリジナル  
温泉の素  
販売中!!**



アイルの温泉を  
ご自宅で・・・  
【アイル入浴剤】  
1回分…130円  
10回分…860円

ほんのリピンク  
さくらの香り  
も好評です!!

### ～アイル3月のイベント～

#### 3月17日(火) グラウンドゴルフ大会

集合…8時30分 スタート…9時

個人でもグループでも  
参加できます



※申し込み、参加費などは  
アイルにお問い合わせください

#### 3月22日(日) 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

4月19日  
(日曜日)

## アイル12周年記念感謝祭!!

イベントいっぱい!!  
フリーマーケット  
出店者募集!!

## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

### 3月 ゆめりあ教室案内

月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 たのしく ステップ	10:30～11:15 ZUMBA ステップ	10:30～11:00 ポール フィットネス	10:30～11:30 ZUMBA	10:30～11:15 かんたん エアロ	10:30～11:15 ヒーリング ヨガ
<b>期間限定!! ぜひご参加 ください!!</b>	14:00～14:45 はじめての ヨガ	14:00～14:45 ココモ 予防教室	11:30～12:00 Let's サーキット	<b>転倒予防に おすすめ!</b>	
	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	

★上記教室は、トレーニング室利用料【一般：300円、シルバー：100円】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)

筋力トレーニング的要素を  
強化したヨガの教室です。

期日/3月28日(土)

時間/19時45分～20時45分

費用/各回900円

定員/20人(事前申込)

## パワーヨガ

パワーヨガは、ヨガをベースに筋力トレーニング的要素と瞑想的な要素を強化して改良したヨガスタイル。初心者でも経験者でもヨガの効果をしっかり実感できる教室です。