

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9日(土)、10日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	5月18日(月)、19日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	5月11日(月)、12日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	5月23日(土)、24日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

ハニーズダンススクール

ヤフオクドームで一緒に踊ろう!!

《アイル校》
金曜日(月3回)
17時~18時

対象者：小学生の女の子

入会金無料
キャンペーン!!



イベントのお知らせ

5月19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

5月26日(火) ふろの日



毎月26日は
無料券をプレゼント



6月7日(日) カラオケ発表会



12時~15時
出場者募集中!!
※申し込み、参加費などはアイルに
お問い合わせください

先着
40人

アイルにゴーヤと お花の苗を植えよう!!

5月14日(木)
11時~12時

今年もみどりのカーテン作ります!!

ボランティアを
募集しています

一緒に植えませんか?

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

New

期間/5月 1日、15日
6月 5日、19日
7月 3日、17日

曜日/金曜日

回数/全6回

時間/13時30分~14時30分

定員/親子20組(先着順)

対象者/健康で首が座った生後3か月~2歳頃
までの赤ちゃんとお母さん

赤ちゃんとの触れ
合いやコミュニ
ケーションを取り
ながら、ヨガの呼
吸法やポーズでお
母さんもリラック
スしませんか?!

♪ 2015年5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 ボール 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
13:00~13:45 はじめての ヨガ	期間 限定!!		楽しく運動しましょう♪		11:30~12:00 Let's サーキット
19:30~20:30 ZUMBA	20:15~21:00 ファイティング ボクサー	14:00~14:45 ロコモ 予防教室	19:45~20:45 ZUMBA	19:35~20:05 ダンベル エクサ	1人ではキツイ筋トレも みんなでやると楽しいよ!

★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】
で参加できます。

★教室開始30分前より受付を開始します。(当日受付)

ベビーヨガ

