

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・8月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	8月8日(土)、9日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	8月17日(月)、18日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	8月3日(月)、4日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	8月22日(土)、23日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

夏休み限定 短期水泳教室

期間 8月17日(月)～21日(金)

時間 9時～10時 (事前予約)

対象者
小学生

水慣れからクロールで泳げるようになることを目標とした教室です。



(連続5日間の教室です)

※詳しい内容や参加申し込み、参加費などはアイルにお問い合わせください。



イベントのお知らせ

7月26日(日) おたのしみ劇場



13時～14時30分 (入場料…無料)
日本舞踊や歌の披露

8月9日(日) アイルカラオケ発表会

12時～15時 (出場者40人)

アイルでお得な販売会を開催します!!

回数券・プリペイドカード

8月9日(日)～16日(日)

上記期間に購入すると
「浴室・プールの利用券」をプレゼント!!



※詳しい内容はアイルに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」 ☎73・9280

♪2015年8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	ロコモ予防に早すぎるや 遅すぎるといことは ありません。			14:00～14:45 ロコモ 予防教室	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	19:45～20:45 ZUMBA		

★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)

ロコモ予防は、他人事、まだまだ
先の事だと思っていないませんか?!

ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、
筋肉などの運動器の働きが衰え、暮らし
の自立度が低下することです。
この状態が進行すると、寝たきりや要介
護になる可能性が高くなります。
若くても運動習慣がない方は、要注意!!

ロコモ予防教室

曜日/毎週木曜日
時間/14時～14時45分
内容/ストレッチ体操
簡単な筋力運動

