

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・12月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	12月12日(土)、13日(日) / 12月29日(火) ~ 1月4日(月)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	12月21日(月)、22日(火) / 12月29日(火) ~ 1月1日(祝)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	12月14日(月)、15日(火) / 12月29日(火) ~ 1月1日(祝)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	12月26日(土)、27日(日) / 12月29日(火) ~ 1月4日(月)

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515



アイル DE クリスマスパーティ

日時 **12月13日** 日 10時～15時30分

- ★津の里楽団 (楽器演奏)
- ★牛津高校 (音楽部) ハンドベル&聖歌
- ★砥川保育園 園児による発表
- ★ダンスチーム発表会

★募集中★

- ★ピザ作り体験 (先着20枚)
- ★キャンドル作り体験 (当日随時参加できます)



12月6日(日) カラオケ発表会
12時～15時
出場者40人

12月12日(土) ゴスペルコンサート
ボーカリスト
たかやなぎたかのぶ
Nob(高柳隆伸)さん
会場:アイル 陽だまり
「陽だまり」おかげさまで2周年です!!
開場…18時 開演…18時30分
チケット 先着50枚

1月19日(火) 第58回 アイル杯
個人でもグループでも参加できます
グラウンドゴルフ大会
集合…8時30分 スタート…9時

※各イベントの詳細内容、申し込みなど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

寒くなって、部屋の中にこもりがちになっていませんか?
運動不足は、体力・筋力の衰えだけでなく、思わぬけがや生活習慣病を引き起こす要因になります。

ゆめりあで運動しませんか?
自分にあった教室、運動方法を見つけて、運動習慣を身につけましょう。



掲各種情報



佐賀初!! 究極のパレエストレッチ

バー・アスティエ協会認定講師: 本村晴代

パレエストレッチ

期間 / 12月3・10・17・24日
曜日 / 木曜日
時間 / 11時45分～12時45分
定員 / 20人 (先着順)
費用 / 各回 900円
対象者 / 一般 (高校生以上)

フランス人パレエ教師 アラン・アスティエ氏考案 バー・アスティエ 究極のパレエストレッチが受けられるのは、佐賀では「ゆめりあ」だけ!!



期間 / 12月2・16日
1月13・20・27日
2月3・17・24日
3月2・9日
時間 / 11時15分～12時15分
定員 / 10人 (先着順)
費用 / 8,000円 (全10回)

ベーシックピラティス

ウエストの引き締め & 代謝促進に効果大



認知症予防のために運動習慣を身につけよう

期間 / 11月20日
12月18日
時間 / 10時30分～12時
定員 / 30人 (先着順)
費用 / 各回 300円

認知症予防教室

内容 / ストレッチ運動や簡単な筋力運動、音楽に合わせた運動

