

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(火)～1月4日(月) / 1月9日(土)、10日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	12月29日(火)～1月1日(祝) / 1月18日(月)、19日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	12月29日(火)～1月1日(祝) / 1月12日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	12月29日(火)～1月4日(月) / 1月23日(土)、24日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

初夢大抽選会

平成28年
1月2日(土)、3日(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人に「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 1月のイベント

1月17日(日) 新春おたのしみ劇場



13時～14時30分 (入場無料)
日本舞踊や歌の披露です

1月19日(火) 第58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

新春初湯 1月2日(土) 10時開館

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

◆平成28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 ポールフィットネス	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
13:00～13:45 はじめてのヨガ	◆1月4日(月)◆ 28年スタジオレッスン開始♪		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		

※内容は変更・休講になる場合がございます。予めご了承ください。

「ゆめりあ」は1月2日(土)より営業します!!
※12月29日～1月1日は年末年始休館日です。

クリスマス、忘年会、新年会などのイベント続きで、食べ過ぎ、飲み過ぎ…
注意してははずなのに、気づけば、かなりの増量…Σ(´Д`〃)
各種教室参加者募集中!!

バレエストレッチ 佐賀初!!

バー・アスティエ協会認定講師：本村晴代
期間 / 1月7・14・21・28日
曜日 / 木曜日
時間 / 11時45分～12時45分
費用 / 3,600円



ロコモ予防教室

曜日 / 毎週木曜日
時間 / 14時～14時45分
定員 / 20人 (先着順)
内容 / 転倒予防を目的とした筋力運動、音楽に合わせた運動など
費用 / トレーニング室利用料で参加できます。(大人：300円、65歳以上：100円)

つまずきが気になっている人、
もしかしらロコモ予備群かも?!
ロコモ予防教室に参加し、健康で
元気な身体づくりをしましょう!!

自分にあった教室や
運動方法を探して
楽しく運動しましょう!



認知症予防のために運動習慣を身につけよう

期間 / 1月29日(金)
時間 / 10時30分～12時
定員 / 30人 (先着順)
費用 / 各回 300円
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

認知症 予防教室

