

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・6月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	6月11日(土)、12日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	6月20日(月)、21日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	6月13日(月)、14日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	6月25日(土)、26日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

青竹ビクス 参加者募集!!

6月28日(火) 11時～11時45分

(毎月第4火曜日に開催予定です)

※事前予約制です

アイル事務室(電話予約可)



・参加費：500円



先着20人

★青竹ふみの効果★

足裏+脳への刺激・血行促進・むくみ解消・疲労回復など

イベントのお知らせ

6月12日(日) カラオケ発表会



12時～15時

※申し込みなどはアイルにお問い合わせください

先着
40人

6月26日(日) アイルふろの日



毎月26日は
無料券をプレゼント!!

※温泉が大変混雑します。
あらかじめご了承ください。



ヨガに参加しませんか? リフレッシュヨガ

先着：35人 参加費：500円

※事前予約制です。アイル事務室(電話予約可)

参加者
募集中!!

6月11日(土)

18日(土)

16時～17時



アロマヨガ

6月12日(日)

26日(日)

11時～12時

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

★体験会★ 子ども身体づくり教室



期日／5月28日(土)、6月11日(土)、25日(土)

時間／15時～16時 対象者／小学生 定員／20人

期日／6月17日(金) ※毎月第3金曜日好評開催中!!

時間／10時30分～12時

定員／30人(先着順)

費用／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

期日／6月2日(木)・16日(木)

時間／10時30分～11時30分

対象者／一般 定員／20人

費用／各回500円



ママ★フィットネス

ママにうれしい教室。子どもを預ける場所がなくても大丈夫!! 子どもを室内に連れてこれるので安心して運動できます。体を動かしてリフレッシュしませんか?!

※保育士はいません。あらかじめご了承ください。

期日／6月3日・17日(第1・3金曜日)

時間／11時30分～12時30分

対象者／一般(高校生以上)

定員／20人

費用／各回500円



ピラティス