

# 保健福祉センターだより

## 各保健福祉センターの問合せ・7月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	7月9日(土)、10日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	7月19日(火)、20日(水)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	7月11日(月)、12日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	7月23日(土)、24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」生徒募集!!

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

- ① 7月25日(月)～29日(金)
- ② 8月1日(月)～5日(金)
- ③ 8月22日(月)～26日(金)

(各連続5日間の教室です)

**時間 9時～10時**

対象者  
小学生



定員：①～③各先着30人 (定員になり次第受け付け終了)

※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

## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

期日／7月14日・21日・28日  
曜日／木曜日  
時間／20時15分～21時15分  
回数／全3回 定員／15人  
費用／2,700円

- 第1回 リンパドレナーージュヨガ  
～リンパの流れを促す～
- 第2回 陰ヨガ  
～身体の深部まで伸ばす～
- 第3回 体幹トレーニング  
～バランスディスクを使用し体幹を鍛える～

★7月限定★ 参加者募集中!!

### ボディケア教室



期日／7月15日(金) ※毎月第3金曜日 好評開催中!!

時間／10時30分～11時30分

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



### 浴室改修工事のお知らせ

**工事期間：7～9月中旬**

※工事期間は前後することがあります。あらかじめご了承ください。

ゆめりあの浴室は、7月より改修工事を予定しています。

利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程宜しくお願い致します。

