

# 保健福祉センターだより

## 各保健福祉センターの問合せ・2月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	2月11日(土)、12日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	2月20日(月)、21日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	2月13日(月)、14日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	2月25日(土)、26日(日)

## 牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

今年も癒しと健康づくりに  
アイルをご活用ください!!



泉質が自慢の  
かけ流し天然温泉  
(サウナ完備)

【泉質】ナトリウム  
炭酸水素塩泉

### アイル「温泉の素」販売中!!



津の里温泉「美人の湯」入浴剤

1回分…130円

10回分…860円



家でゆったりのおんびり温泉気分♪

### アイルイベント

#### 2月5日(日) カラオケ発表会



12時～15時  
出場者：40人



#### 2月26日(日) アイル「ふろの日」

毎月26日は、有料入場者に  
温泉&プールの無料券をプレゼント!!



26日は混雑が予想されます。あらかじめご了承ください。

#### 3月7日(火) 第65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

## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

### ◆ 幼児も入れる ゆめりあ教室 ◆

ゆめりあでは3歳以上のお子さんから参加できる教室がたくさん!!  
興味のある人は見学&無料体験できますので、ぜひゆめりあまでお越しください!!

- ・きっずJ-POPダンス (3歳～小学生) 火曜日 17時～17時45分
- ・きっずチアA (3歳～小学生初心者) 木曜日 17時10分～18時10分
- ・きっずダンス (3歳～小学生初心者) 金曜日 16時30分～17時15分
- ・きっずバレエ (3歳～) 土曜日 14時～15時

### ゆめりあの新イベント始動!!



癒しコーナー&飲食ブースもあるよ♪

ゆめりあの情報配信中!!



体幹を鍛えたい! 運動パフォーマンスをアップさせたい!  
ウエストを引き締めたい! そんな人にオススメ!

### 30日プランクチャレンジ

1月18日(水)～2月28日(火)の期間中、ゆめりあトレーニング室にて30日プランクチャレンジを開催します!

クリスマス、年末年始で美味しいものをたくさん食べてお腹周りが気になっていませんか? 2017年、気持ちを新たに自分の身体を見直すきっかけにぜひご参加ください(^\_^) スタッフと一緒に頑張りましょう!!



### 酸素カプセルでスッキリ爽快!!

プロスポーツ選手など多くのアスリートが、疲労回復、けがの早期回復のために愛用することで有名になった酸素カプセル。酸素を効果的に体内に取り込み、日頃の疲れを解消しませんか?!

30日間使い放題 (フリーパス券) : 6,800円 好評発売中!!