

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・5月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	5月13日(土)、14日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	5月15日(月)、16日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	5月8日(月)、9日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	5月27日(土)、28日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

ハニーズダンススクール 生徒募集中!!

入会金無料
キャンペーン!!



《アイル校》

金曜日(月3回) 17時~18時

対象者:小学生の女の子

ヤフオクドームで一緒に踊ろう!!

アイルにゴーヤとお花の苗を植えよう!!



5月11日(木)
11時~12時

今年もみどりのカーテン作ります!!

ボランティアを募集しています

「苗を植えませんか?」

イベントのお知らせ

5月16日(火) グラウンドゴルフ大会



集合...8時30分 スタート...9時

個人でもグループでも参加できます

※申し込み、参加費などはアイルにお問い合わせください

5月26日(金) ふろの日



毎月26日は
無料券をプレゼント



6月11日(日) カラオケ発表会



12時~15時

出場者募集中!!

先着
40人

※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

ラウンドフィットネス® 有酸素運動と筋力運動を交互に行うサーキットトレーニングです

約30分のお手軽フィットネス登場!! 時間がない...。なかなか運動が続かない...。そんなあなたに朗報です。筋力運動と有酸素運動を30秒ずつ交互に行い、効果的に基礎体力作りの出来る新コーナーがゆめりあに登場です!!



1周たった5分のエクササイズ?!
トレーニング室料金で利用可能!



教室参加者募集コーナー!!

★子ども向け教室実施★



子ども苦手克服運動教室

期日/6月3日、10日、17日、24日

曜日/土曜日 時間/15時~16時

定員/20人 対象者/小学生(市内在住)

※申し込み、参加費などはゆめりあにお問い合わせください