

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・12月と年末・年始の休館日

| | |
|-----------------------------|--|
| ◆小城保健福祉センター「桜楽館」 ☎73・7117 | 12月9日(土)、10日(日) / 12月29日(金) ~ 1月4日(木) |
| ◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280 | 12月18日(月)、19日(火) / 12月29日(金) ~ 1月1日(祝) |
| ◆牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515 | 12月11日(月)、12日(火) / 12月29日(金) ~ 1月1日(祝) |
| ◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」 ☎66・5566 | 12月23日(土)、24日(日) / 12月29日(金) ~ 1月4日(木) |

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

12月5日(火)・19日(火)

ボディシェイプ



時間：19時30分～20時30分 (60分)
 受講料：500円 (当日予約・先着15人)
脂肪燃焼効果バツゲン!!
 運動できる服装とシューズが必要です

12月3日(日)

カラオケ発表会



時間：12時～15時
 出場者：40人

入場料無料です!! ご声援、拍手をお願いします♪

12月26日(火)

リラックスヨガ



時間：10時45分～11時45分 (60分)
 受講料：500円 (事前予約・先着35人)

深い呼吸で心と体をほぐします
 ヨガ初めての人におすすめです

ヨガマットを
 お持ちの人は、
 ご持参ください

12月26日(火)

今年最後の「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♪
心も体もほっかほかです!!!

※ふろの日は、混雑が予想されます
 あらかじめご了承ください



三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

★冬休み子ども向け教室実施★



運動&文化教室

期日 / 12月2日、9日、16日、23日
 曜日 / 土曜日 時間 / 15時～16時
 定員 / 20人 対象者 / 小学生

★大人向け教室実施★



マラソン教室

期日 / 12月2日、16日、1月6日、20日
 2月3日、17日、3月3日、17日
 曜日 / 毎月第1、3土曜日 時間 / 16時～17時
 定員 / 20人 対象者 / 一般 (高校生以上)

※申し込みの際、「市報を見た」と申し出ていただいた人に特典あり。