

# 保健福祉センターだより

## 各保健福祉センターの問合せ・4月の休館日

|                    |          |                   |
|--------------------|----------|-------------------|
| ◆小城保健福祉センター「桜楽館」   | ☎73・7117 | 4月14日(土)、15日(日)   |
| ◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 | ☎73・9280 | 4月16日(月)、17日(火)   |
| ◆牛津保健福祉センター「アイル」   | ☎51・5515 | 4月9日(月)、10日(火)    |
| ◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」  | ☎66・5566 | 4月28日(土)、29日(日・祝) |

## 牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

4月22日(日)

アイル15周年記念

「マルシェ」開催  
します!!

10時～16時 場所：アイル全館

趣味や特技を生かした  
手づくりの布小物やアクセサリ、  
お菓子や農産物、雑貨の販売、  
癒しのスペースなど多数出店です。

アイルマルシェ  
約50店舗の  
かわいいお店が  
並びますよ  
お楽しみに!!!

第34回  
カラオケ発表会

4月8日(日)  
12時～15時

歌って健康!! 出場者40人  
皆さんの声援、手拍子お願いします!!

第70回 アイル杯  
グラウンドゴルフ大会

5月8日(火)

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。  
事前申し込みが必要です。

同時開催 **ダンボールこども迷路**  
4月22日限定《15周年記念プレゼント》



当日、有料入場者に無料券を配布します。  
※詳しい内容は問い合わせください。

アイルで  
遊ぼう!!

## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

### ♪2018年4月ゆめりあ教室案内♪

|   | 月                                     | 火  | 水   | 木                           | 金                          | 土                             |
|---|---------------------------------------|--|---|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 朝 | 10:30-11:15<br>ステップ                   | 10:30-11:15<br>ZUMBA                       | 10:30-11:15<br>ボール<br>フィットネス                        | 10:30-11:15<br>ZUMBA        | 10:30-11:15<br>かんたん<br>エアロ | 10:30-11:15<br>Let's<br>サーキット |
|   | 11:30-12:30<br>コン活!ゆがみ改善<br>コンディショニング | 11:30-12:30<br>フィットネス<br>フラ                | 11:30-12:30<br>生活力向上®<br>ゆくりプログラム                   | 11:30-12:30<br>パレエ<br>ストレッチ | 11:30-12:30<br>ひめトレ        | 11:30-12:00<br>THE☆<br>ストレッチ  |
| 昼 |                                       | <b>NEW</b><br>17:10-18:10<br>きっず<br>スポーツ教室 | <b>NEW</b><br>14:00-15:00<br>コ活!身体すっきり<br>コンディショニング | 14:00-15:00<br>ロコモ<br>予防教室  | <b>NEW</b>                 | 13:00-15:10<br>きっず<br>パレエ     |
|   | 19:00-19:30<br>ダンベル<br>エクサ            |  | <b>NEW</b><br>19:45-20:45<br>ファイティング<br>☆ビート        | 19:30-20:15<br>ZUMBA        |                            |                               |
| 夜 | 19:45-20:45<br>ヨガ<br>~姿勢・健康~          | 19:45-20:45<br>ZUMBA                       |   |                             |                            |                               |

## 新しいことにチャレンジ♪

### 2018年4月よりきっず向け運動教室開催!

マット、鉄棒、跳び箱などを使った運動。  
音楽に合わせたリズム運動。  
ラダーを使った瞬発系運動など。  
詳しくは、ゆめりあまで♪



定員/20人 対象者/小学生  
曜日/金曜日 時間/17時10分～18時10分

**教室会員大募集!!!**

きっずおやつ作り  
好評につき、  
4月より  
定期開催決定!!

毎月10日は、  
「変わり風呂」の日です。  
4月は、果たして何風呂??

※各種申し込み、参加費などはゆめりあに問い合わせください。 ※小城市在住スタッフ募集中! 詳細はゆめりあまで問い合わせください。