

# 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13日(土)、14日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	4月15日(月)、16日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	4月8日(月)、9日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	4月27日(土)、28日(日)

## 牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

4月21日(日)

アイル16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60店舗の  
かわいいお店が  
並びますよ  
お楽しみに!!!

アイルで  
遊ぼう!!



同時開催 ウォーターバレーン

屋外:特設プール(水上で大きなボールに入って遊ぼう!!)

赤ちゃんハイハイ・よちよちレース(事前予約)



第40回  
カラオケ発表会

4月7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74回 アイル杯  
グラウンドゴルフ大会

5月21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。

## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

♪2019年4月からゆめりあの教室が変わります♪

	月	火	水	木	金	土
朝	<b>NEW!!</b> 10:30~11:00 かんたん ステップ	<b>NEW!!</b> 10:15~11:15 ZUMBA	<b>NEW!!</b> 10:30~11:00 ボールde コンディショニング	<b>NEW!!</b> 10:15~11:15 ZUMBA	<b>NEW!!</b> 10:30~11:00 ダンベル エクサ	10:30~11:00 Let's サーキット
	<b>NEW!!</b> 11:30~12:00 ボールde コンディショニング	<b>NEW!!</b> 11:30~12:30 ベーシック・ ヨガ	<b>NEW!!</b> 11:30~12:00 ダンベル エクサ	11:30~12:45 バレエ ストレッチ	<b>NEW!!</b> 11:30~12:00 ステップ	11:30~12:00 THE☆ ストレッチ
昼	教室参加者 大募集中です!! 一緒に楽しく 体を動かしてみませんか?		14:00~15:00 コン活!身体すっきり コンディショニング	17:10~19:15 きッズ チア	17:10~18:10 きッズ 体育教室	13:00~15:10 きッズ バレエ
	<b>NEW!!</b> 20:15~21:15 ヨガ	19:45~20:45 ZUMBA		19:45~20:45 ZUMBA		
夜						

※各種申し込み、参加費などはゆめりあにお問い合わせください。

## In Body測定会

体重、体脂肪、体型チェック、  
筋肉量、筋肉バランス、  
基礎代謝量、内臓脂肪指数、  
エクササイズプラン など

開催日/4月18日(木)、  
22日(月)

時間/13時~15時

参加費/無料

詳細はゆめりあへお問い合わせください!



ゆめりあの最新情報は



こちらでもご覧いただけます!