

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11日(土)、12日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	5月20日(月)、21日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	5月13日(月)、14日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	5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
みどりの
カーテンを
作ります!!

5月16日(木) 11時~12時

**アイルにゴーヤと
お花の苗を植えよう!!**

ボランティアを募集しています




5月14日(火)は
休館日のため
休講です

アイルおすすめレッスン
リラックスヨガ

身体の深い部分を伸ばし
心と体のストレスをほぐしていきます

受講料...500円
(当日予約制)


《毎週火曜日》11時15分~12時15分(60分)
※ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください



イベントのお知らせ


5月21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
※事前申し込みが必要です




5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



6月9日(日) **カラオケ発表会**

12時~15時
※申し込み、参加費などは
アイルに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

5月6日(月・振休)


あなたのカラダを透かし見ます

ピークアポディ測定会

時間：9時~19時 測定料：1,500円

骨や筋肉のゆがみやズレは、体の
痛みや疲れやすさにも影響します。
この機会にぜひ、自身の体の状態
を見てみませんか☆

※予約制です。申し込みはお早めに!!



要予約 **トレーニング
初回講習会**

専門のスタッフが、親切ていねいに指導します
ので、初めてでも安心です。

開催日 / 5月14日(火)
24日(金)

時間 / 13時~15時

参加費 / トレーニング室利用料

各種申し込みは、☎73・9280
ゆめりあまで気軽にご連絡ください♪

