

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・11月の休館日

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

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

アイル「スタジオレッスン」に参加しよう!!

おすすめ

毎週金曜日開催

がばいよかピラティス

【時間】11時15分～12時15分(60分)

しっかり呼吸ができるような姿勢づくりと
マットを使った運動を行います。



参加費…1レッスン 520円

【持参するもの】

*運動できる服装 *室内用シューズ
*水分補給用の飲み物 *タオル

☆運動不足解消☆ ストレス発散!!



アイルのスタジオレッスンは
☆ZUMBA ☆ヨガ ☆ストレッチ
☆太極拳など全12種類!!

教室内容や強度もさまざまです。

初心者におすすめなサービスレッスンも
あります。お気軽にお問い合わせください。



アイルの温泉、プール、足湯、温泉スタンドはご利用いただけません

大変ご迷惑をおかけしております。温泉、プールなどの営業再開のお知らせはアイルのホームページまたは広報でお知らせします。

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

筋肉や骨格の状態を見て、改善運動をアドバイス!!

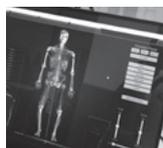
ピークアボディ測定会

開催日/11月4日(月・振休)

時間/9時～19時(1人20分)

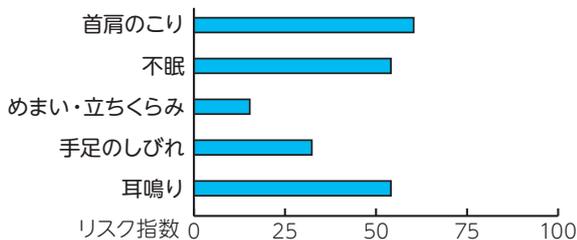
測定料/1,500円(税込・結果説明込)

専用のカメラで体のゆがみとズレがミリ
単位で分かることで、今後の体調不良の
リスク指数も知ることができるのです!



日常生活での体調不良のリスク指数

イメージ図



理学療法士による、講義+体操・運動教室

「Eバークリーン学校」参加者募集

- ・13時30分～受付開始
※当日先着順(定員30人)
※トレーニング室の利用も
できます。
- ・14時45分～教室開始
- ・15時30分 教室終了

毎週金曜日
中高年向け
参加費300円

三日月町と牛津町の巡回
バスを利用できる時間に
設定しています。

動きやすい服装、室内シューズ、
飲物、タオルなどをお持ちください。

