

# 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月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	12月14日(土)、15日(日) / 12月29日(日) ~ 1月4日(土)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	12月16日(月)、17日(火) / 12月29日(日) ~ 1月1日(祝)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	12月9日(月)、10日(火) / 12月29日(日) ~ 1月1日(祝)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	12月28日(土) ~ 1月4日(土)

## 牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

### アイルのサービストレスンに参加しよう!!



初心者におすすめ 毎週金曜日開催

### かんたん筋力運動

【時間】14時15分～15時(45分)

簡単な筋力運動と有酸素運動を行います。



【サービストレスン】

トレーニング室の利用券を購入された人は自由に参加できます。(対象者:高校生以上)

【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!!

毎週水曜日開催 お仕事帰りの運動におすすめ

### ステップ! ステップ!

【時間】19時15分～20時(45分)

ステップ台を使った運動を行います。(先着15人)

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、プールなどは、令和2年10月再開に向け、改修を行っています。

## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

### 歩行姿勢測定会

予約  
受付中!

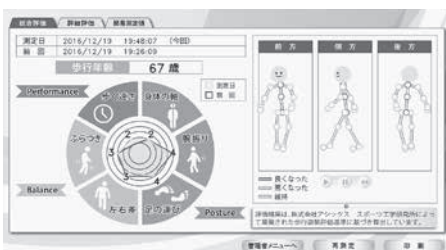


開催日 / 12月18日(水)

時間 / 9時～16時  
(1人10分程度)

測定料 / 300円  
(税込・結果説明込)

センサーに向かって歩くだけで、歩く速さや幅、身体の軸、左右差などから、あなたの推定歩行年齢を算出し、点数化します。



### メガダンス

佐賀県でゆめりあだけ!!

世界のさまざまなダンスジャンルを集めた、フィットネスプログラムです。



QRコードを読み込むと、イメージ動画を見ることができます!



曜日 / 毎週水曜日(休館日を除く)

時間 / 19時45分～20時45分

対象者 / 高校生以上

参加費 / 500円(当日先着30人)