

# 保健福祉センターだより

## 各保健福祉センターの問合せ・2月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	2月8日(土)、9日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	2月17日(月)、18日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	2月10日(月)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	2月22日(土)、23日(日・祝)

## 牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515



### 室内ウォーキングで運動始めませんか？

お正月の"食べすぎた…飲みすぎた…"を  
アイルで解消しましょう!!

トレーニング室は10時～21時20分まで営業します。310円で2時間以内、高校生以上から利用できます。

**第45回 カラオケ発表会♪** 2月2日(日)  
12時～15時

**出場者:40人!!** ★お子さんの出場、お待ちしております★

みなさんの声援・手拍子をお願いします♪



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、改修を行っております。

## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

2月23日(日・祝) 9時～19時

### 身体のゆがみ測定会

ゆがみを知って改善方法を提案します

参加費 1,500円

※1人20分程度です。  
※測定料、結果説明料を  
含みます。

ご予約は  
お早めに!

## おすすめ教室紹介♪

### 『リラックス・ヨガ』

毎週月曜日(休館日を除く)  
20時15分～21時15分  
※当日先着30人 ※1回500円

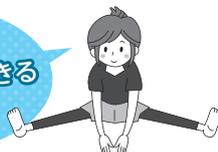
座姿勢や寝姿勢が  
中心のゆったりと  
リラックスできる  
ヨガ教室♪



### 『ベーシック・ヨガ』

毎週水曜日(休館日を除く)  
11時30分～12時30分  
※当日先着30人 ※1回500円

初心者でも  
安心して参加できる  
ヨガ教室♪



### 『リフレッシュ・ヨガ』

第1～4 土曜日  
19時45分～20時45分  
※定員30人 ※月謝3,700円(月4回)

中強度の、軽く  
汗をかけるような  
ヨガ教室♪

