

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♪

