

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9日(土)、10日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	5月18日(月)、19日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	5月11日(月)、12日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	5月23日(土)、24日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

第78回 アイル杯 グラウンドゴルフ大会

5月19日(火)
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14日(木) 11時～12時
アイルにお花の苗と
ゴーヤを植えよう!

今年も
みどりの
カーテン
作ります!!

ボランティアを募集しています



第47回 カラオケ発表会

6月14日(日) 12時～15時

出場者約40人!

申し込みはお電話でも!



おさん
の参加も
お待ち
してます!

アロマリラックスヨガ

開講日 / 5月17日(日)・31日(日)
11時～12時

有料レッスン (520円)

※当日予約制です

↑
新登場
↓



現在、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

すべて1回300円! 65歳以上向け教室のご紹介♪

月曜日 生活筋力向上
ゆっくり
プログラム

いつまでも元気に活動するために、生活動作に必要な筋肉を鍛えます!



14時～15時

水曜日 ゆっくり
エアロ

ゆっくりテンポで楽しく全身運動!最後は気持ちよくストレッチ♪



14時～15時

金曜日 ボールで
健康体操

バランスボールを使って、身体を整えます。楽しみながら身体の動きを良くしましょう!



14時～15時

金曜日 オレンジ大学

認知症予防のためのかんたんな「ながら運動」をする教室です。

※5月は1日と22日です。
※市内在住の人が対象です。



10時～11時30分

※上記内容は、新型コロナウイルス感染症対策などにより、中止となる可能性があります。