


# 保健福祉センターだより

## 各保健福祉センターの問合せ・6月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	6月13日（土）、14日（日）
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	6月15日（月）、16日（火）
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	6月8日（月）、9日（火）
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	6月27日（土）、28日（日）

## 牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

**第47回カラオケ発表会**  
 6月14日（日）12時～15時  
**出場者募集!!**  
 お子さんの出場もお待ちしています♪



### 第79回アイル杯 グラウンドゴルフ大会

7月7日（火）  
 受付：8時 スタート：8時30分  
 ※夏時間となっています



### ★魔法のストレッチ★

毎週水曜日/サービスレッスン(310円)

14時45分～15時30分

内容：ストレッチや柔軟でからだほぐし♪

※当日予約制です



動きやすい服装で  
お越しください!

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

**コロナに負けるな!! 運動不足解消!**  
**足踏み(有酸素運動)とスクワット(筋力運動)で体力を維持しよう!!**

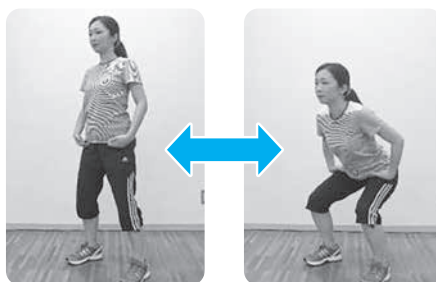
### スローもも上げ

背筋を伸ばし大きく腕を振り、  
足をしっかり上げましょう♪  
元気よく足踏み50回!!



### スクワット

足を肩幅に開き、前を見ながらイスに  
ゆっくり座るようにお尻を下げましょう。  
そして、ゆっくり立ち上がりましょう♪  
10回の2セット!



### 営業時間

10時～21時30分  
 (最終入館 21時)



ゆめりあホームページ  
<http://ssk-mikazuki.com/yumeria>

※上記内容は、新型コロナウイルス感染症対策により、変更・中止となる  
 可能性があります。最新の情報は、ホームページでご確認ください。