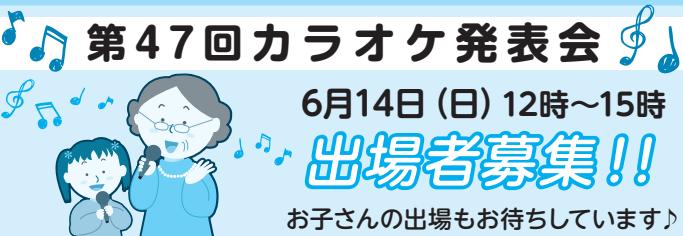


保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・6月の休館日

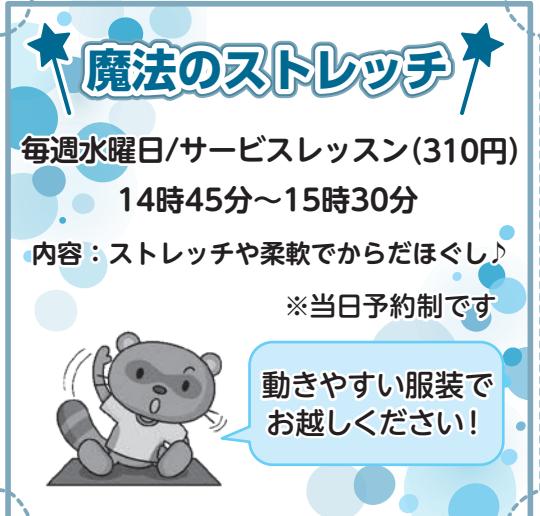
◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	6月13日（土）、14日（日）
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	6月15日（月）、16日（火）
◆牛津保健福祉センター「イル」	☎51・5515	6月8日（月）、9日（火）
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	6月27日（土）、28日（日）

牛津保健福祉センター「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、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!!**

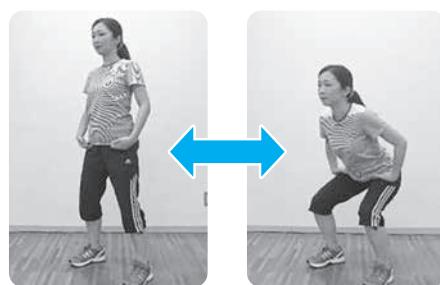
スローもも上げ

背筋を伸ばし大きく腕を振り、足をしっかりと上げましょう♪
元気良く足踏み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)



※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。