

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・7月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	7月11日(土)、12日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	7月20日(月)、21日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	7月13日(月)、14日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	7月25日(土)、26日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515



自宅でできるゆっくり筋トレ☆ 『生活筋力向上ゆっくり プログラム』生活習慣病 予防体操

予防体操・足を使った運動ではポイント説明、効果、呼吸方法を紹介しています。動画の後半はウォーミングアップの方法をお伝えしています！体調を見ながら運動を行ってください。

かんたん動画 /



アイルの
ホームページ

パソコンでもスマホでも視聴できます♪

中止のお知らせ

7月7日(火)に開催予定の第79回アイル杯グラウンドゴルフ大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止いたします。

第48回 カラオケ発表会

8月23日(日) 12時～15時

お申し込みはお電話でも！

お子さまの参加もお待ちしています♪



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!! Part 2 寝ながらストレッチで固まった筋肉を伸ばそう!!

営業時間 10時～21時30分
(最終入館 21時)

1. 全身を伸ばす運動

おへそを中心に、上半身と下半身を引き離すように伸ばします。



2. 太ももの後ろやお尻を伸ばす運動

片膝を曲げて、お腹に引き寄せます。



3. 腰やお尻を伸ばす運動

引き寄せた膝をひねりながら内側に倒します。

顔は倒した足とは反対を向きます。



4. 太ももの前や足首を伸ばす運動

膝を曲げて足の甲を持ち、かかとをお尻に近づけます。



区分	一般	シルバー(65歳以上)
浴室	200円	200円
トレーニング室	310円	100円
トレーニング室+浴室	410円	200円



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