

# 保健福祉センターだより

## 各保健福祉センターの問合せ・4月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	4月10日（土）、11日（日）
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	4月19日（月）、20日（火）
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	4月12日（月）、13日（火）
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	4月24日（土）、25日（日）

## 牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

＊4月からの新しい教室紹介＊

### びーぼ VIVO体操教室

できるって楽しい! 苦手克服!  
前転、後転、体の動かし方を基礎から!!  
倒立、側転、バク転もできる!!

毎週水曜日(月3回)

☆17時30分～18時30分 うんどう遊びクラス

対象者 4歳～小学3年生

☆18時45分～19時45分 アクロバットクラス

対象者 4歳～中学3年生



### 新 スタジオ有料レッスン

### 4月よりスタート! ザ・サーキット

簡単な筋力トレーニングと有酸素運動を  
組み合わせ音楽に合わせて運動します。



筋力と体力のどちらも  
つけたい! と思っている人  
など

皆様のご参加お待ちしております!

詳細はアイル事務室までお問い合わせください。

4月でアイルは18周年! アイルスタッフ一同  
ありがとうございます!

新型コロナウイルス感染症  
対策をしてお待ちしています。



## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

### 新年度 教室会員 大募集!

各教室、感染症対策を継続しております。

### きっずチアA

水曜日

18時～19時

年少児～小学2年生

定員15人

### きっずチアB

木曜日

18時～19時

小学3～小学6年生

定員15人

### きっずダンス

金曜日

18時～19時

小学生～中学生

定員20人



4月・5月は見学のみ。6月以降、無料体験できます。

電話などで、事前予約をしてお越しください。

新規入会は6月からとなります。



無料体験会開催!

3月26日(金) 18時～19時  
完全予約制で実施します。

火 11時30分～12時45分 骨盤底筋ヨガ

月 20時15分～21時15分 リラックス・ヨガ

木 11時30分～12時45分 バレエストレッチ

土 20時15分～21時15分 リフレッシュ・ヨガ

各教室で無料体験ができます。電話などで事前予約をしてお越しください。

※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。