

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・3月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	3月11日(土)、12日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	3月20日(月)、22日(水)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	3月13日(月)、14日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	3月25日(土)、26日(日)

令和5年4月1日から、「牛津保健福祉センター」の名前は、「小城市健康スポーツセンター「アイル」」に変わります。

牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

アイルで健康づくりを始めよう!



大人の水泳教室

毎週木曜日《会員制》各10人

初級コース 10時15分～11時15分

泳法を基礎から習得していくコースです。

中級コース 11時30分～12時30分

初級で学んだ泳法をきれいなフォームで泳ぐことを目的としたコースです。

水中ストレッチ

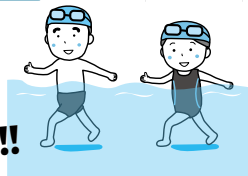
毎週火曜日 14時～14時45分

※水着とキャップ着用

初心者向けの水中運動です

自由参加です
心も身体もリフレッシュ!!

おすすめ
レッスン



※各教室の参加方法・参加費など詳しい内容はアイルへお気軽にお問い合わせください。

アイルマルシェ 4月23日(日)10時～16時 開催!!

◆手作り雑貨・アクセサリ・癒しブースなど多数出店 ◆おいしい飲食コーナー「キッチンカー」が来るよ!

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

リラクゼーション室のご案内

集中力 **UP**

睡眠の質 **UP**

疲労 **回復**



酸素カプセル

酸素を体内へたくさん取り込むことにより、
身体や脳への良い働きが期待されます☆

- 30分 … 1,680円
- 60分 … 2,800円
- 3回分綴り券 … 3,000円
(30分・60分どちらでも可)

お得



ウォーターマッサージ

25分 310円



温水によるマッサージ効果にて、
全身の血めぐりをよくし、筋肉の
コリをほぐし心と体をリラックス
させます。腰痛、肩こり、足のだ
るさなどに有効でストレス解消
にも役立ちます。

ソラーチ

14分 220円

ソラーチは、ファイテン式「中足骨
マッサージ」の手技を忠実に再現し
たフットマッサージャーで、疲労回復
に効果があります。



※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。

アイル・ゆめりあ「プリペイドカード」利用期間終了について

利用券販売機(券売機)の更新に伴い、プリペイドカードでのご利用をまもなく終了させていただきます。

最終利用日: 令和5年3月31日(金)

大変ご迷惑をお掛けいたしますが
ご理解の程よろしくお願いいたします。

なお、現在お持ちのプリペイドカード利用については、各保健福祉センターへお尋ねください。

