

保健福祉センター・健康スポーツセンターだより

各保健福祉センターの問合せ・8月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	8月12日(土)、13日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	8月21日(月)、22日(火)
◆健康スポーツセンター「アイル」	☎51・5515	8月7日(月)、8日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	8月26日(土)、27日(日)

健康スポーツセンター「アイル」 ☎51・5515

温泉・プール「回数券」販売会のお知らせ♪

8月9日(水)～20日(日)



回数券23枚(10,400円)を
上記期間内にご購入で
サービス券2枚プレゼント♪

アイル事務室で販売します！



★温泉・プール利用上の注意★

小学2年生以下は保護者同伴です
※保護者(18歳以上・高校生を除く)
1人に対し、小学2年生以下2人まで

運動不足や体力低下が気になる人におすすめ！

アイルで「ラウンドフィットネス」に挑戦！

ラウンドフィットネスとは、筋トレ&有酸素運動を
30秒ずつ交互に行うオリジナルの運動です

※トレーニングルームの有効時間、1回2時間の中で利用できます



運動の目安は
30分です

短時間で全身の
筋力アップと
心肺機能向上が
期待できます

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

幼児
向け

ちびっコダンス教室 (仮)

9月
開講予定

楽しく体を動かして運動が好きになる。
ダンスセンスを身につけさせたい幼児向けの教室です。

対象年齢 幼稚園児～小学1年生くらいまで男女問わず



8月27日(日)・30日(水)

18時～19時

無料体験開催

音楽に合わせて
ダンス！

発表会にも
出演します♪

お友達と
一緒にダンス！

講師の紹介

すずき
鈴木さくらさん
静岡県出身
ジャズダンス専門
(ディズニーランドやUSJで踊って
いるようなダンスになります)

