

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・10月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	10月14日(土)、15日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	10月16日(月)、17日(火)
◆健康スポーツセンター「アイル」	☎51・5515	10月10日(火)、11日(水)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	10月28日(土)、29日(日)

健康スポーツセンター「アイル」 ☎51・5515



10月22日(日)

aile autumn marche

アイル マルシェ開催! 10時~16時

約40店舗の
かわいいお店が
並びます

- ◆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♪



アイルにお花を植えよう

10月12日(木) 時間: 11時~12時

栽植ボランティアさん募集中!! (軍手・スコップ持参)



アイル物販 SALE

10月21日(土)~11月5日(日) 水着・ウェアなど
ぜひこの機会に!!

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

スポーツの秋 身体を動かしてみませんか? \ 随時無料体験受付中 /

月曜日 20時15分~21時15分

リラックスヨガ

自律神経を整え眠りの質を高めます。夜ならではの間接照明を使った空間でリラックス効果を高めます。

【月謝】2,900円(月3回)



火曜日 11時30分~12時45分

かんたん骨盤底筋ヨガ

意識しにくく鍛えづらい骨盤底筋を効率よく確実に鍛え若々しい外見をキープ。体幹も鍛えられる内容です。

【月謝】2,900円(月3回)



木曜日 11時30分~12時45分

バレエストレッチ

バレエの初歩的な動きを取り入れたストレッチで続けることで体が柔らかくなる、姿勢がよくなる、体が引き締まるなどの効果が期待できます。

【月謝】4,800円(月4回)



土曜日 19時45分~20時45分

リフレクソロジー

健康的で美しい身体づくりを♪「自分に優しく心と身体に向き合う時間を大切に」週末の夜に自分の身体と向き合ってみましょう。

【月謝】3,900円(月4回)



月謝制の教室です。詳細は、1階事務所にお尋ねください。