

# 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・12月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	12月9日(土)、10日(日) / 12月29日(金)～1月4日(木)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	12月18日(月)、19日(火) / 12月29日(金)～1月1日(祝)
◆健康スポーツセンター「アイル」	☎51・5515	12月11日(月)、12日(火) / 12月29日(金)～1月1日(祝)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	12月23日(土)、24日(日) / 12月29日(金)～1月4日(木)

## 健康スポーツセンター「アイル」 ☎51・5515

### クリスマスプレゼントに いかがですか?



アイルオリジナル入浴剤

### 温泉の素

1回分 130円

10回分 880円



自宅で  
ぽっかぽか  
温泉気分♪

アイルの温泉は  
「美人の湯」といわれる

ナトリウム炭酸水素塩泉です!

温泉水のプレゼント  
も大好評です!!

「温泉スタンド」では  
アイルのお湯が購入  
できますよ♪

20リットル 100円

※ポリタンクをご持参ください  
※専用コインへの交換が必要です

自然の恵みを  
満喫してくださいね

★ほんのりピンク色のさくらの香りもおすすめてです★



## お楽しみ抽選会付き「回数券販売会」

令和6年1月2日(火)～8日(月・祝)



★期間中に「温泉・プール」の回数券を購入された人に「サービス券2枚」プレゼント★

## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

### 骨盤底筋ヨガ教室 参加者募集

火曜日 月3回

11時30分～12時45分

【月謝】2,900円 【定員】15人

下腹部にある骨盤底筋を鍛え、猫背や下腹ポッコリ、尿トラブルを改善するヨガ教室です。

体幹トレーニングとしても効果的で簡単なヨガの動きを中心に行う内容となっていますので、ヨガが初めての人でも安心してご参加いただけます。

### キッズダンス(入門) 参加者募集

金曜日 月4回

18時45分～19時45分

【月謝】3,600円 【定員】20人

【対象者】ダンス未経験者

初めてダンスを習う

子ども向けの教室です。

音楽に合わせてたのしくダンス

してみませんか。