

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・年末年始および1月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	12月29日(金)～1月4日(木) / 1月13日(土)、14日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	12月29日(金)～1月1日(祝) / 1月15日(月)、16日(火)
◆健康スポーツセンター「アイル」	☎51・5515	12月29日(金)～1月1日(祝) / 1月9日(火)、10日(水)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	12月29日(金)～1月4日(木) / 1月27日(土)、28日(日)

健康スポーツセンター「アイル」 ☎51・5515



お楽しみ抽選付き

回数券販売会

令和6年1月2日(火)～8日(月・祝)



今年もアイルを
よろしく願っています

期間中に「温泉・プール」の回数券(23枚綴り)を
購入された人に「サービス券2枚」プレゼント!



アイルで正月太りを解消しよう!

ラウンドフィットネス

こんな人におすすめです

- *運動不足で体型が気になる
- *忙しくて運動が続かない
- *体力の低下が気になる…など



自分のペースで
運動しませんか?



ラウンドフィットネスとは…
筋トレと有酸素運動を交互におこなう
サーキットトレーニングです

※アイルのトレーニングルームで受け付けます。
お気軽にお問い合わせください。

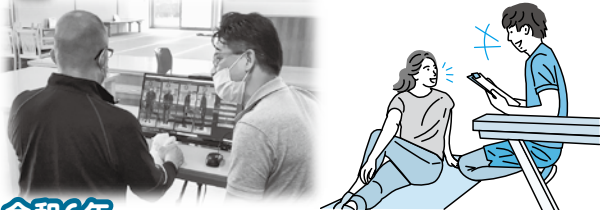
三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

身体のゆがみ測定会

測定料 1,500円(税込)

定員 12人(要予約)

センサーカメラで自分の身体を「見える化」し、
個別にストレッチの指導をします。動きやすい身体
づくりのため自分の身体を知ってみませんか。



令和6年
2月26日(月) 10時～15時30分

バレエストレッチ教室

木曜日

月4回

11時30分～12時45分

月謝制 4,800円(税込)

コンスタントに身体を動かすことで、日々の
疲れや痛みをやわらげ、続けていくことで
より深いストレッチを
習得します。

健康づくりに始めて
みませんか

