

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・3月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	3月9日(土)、10日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	3月18日(月)、19日(火)
◆健康スポーツセンター「アイル」	☎51・5515	3月11日(月)、12日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	3月23日(土)、24日(日)

健康スポーツセンター「アイル」 ☎51・5515 開館時間 10時～21時30分



アイルで健康づくりを始めよう!

アイルで
運動不足解消!

大人の水泳教室

毎週月曜日《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

ラウンドフィットネス

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行うサーキットトレーニングです

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



※水泳教室やラウンドフィットネスの詳細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14日(日) 10時～16時 開催!!

◆手作り雑貨・アクセサリー・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 開館時間 10時～21時30分

天照温泉(人工ラジウム泉)で日々の疲れを癒しませんか

ラジウム泉は
イオン化作用があり、
新陳代謝の促進や神経痛
などに効果があります。

浴室
利用料

高校生以上 200円(税込)
小・中学生 100円(税込)
幼児 無料