

アイルだより

2017年
10月号
No160

10月

アイルで健康になろう!!

健康フェスタの合言葉は
「自分の健康は自分自身がつくる!!」

健康フェスタ開催!!

10月29日(日)

おぎARKウォーキング同時開催です
場所：牛津総合公園

健康講話&無料体験

家で出来る「新聞を使った体操」

12:00~13:00 (多目的室)

講師：西九州大学 小松洋平先生 お気軽にご参加ください

ダンス&カラオケ発表会

ダンス……10:20~11:00

カラオケ…13:00~15:00

ピークアボディ測定会

10:00~【予約制】測定料1,500円(集団指導室)

おたのしみ抽選会

15:30~多目的室

※時間は前後する場合があります

特賞…アイル温泉&プール年間無料パスポート

※抽選券付き利用券1枚500円で販売(限定500枚)

10月8日(日)
牛津総合公園にて
町民運動会が開催
されます 駐車場等
大変混み合います
ご理解とご協力をお
願いいたします

ウォーターバルーン
&ヒックローラーも
あるよ!!お楽しみに!!



進化型ボディ
アプリケーション
身体の状態を
把握改善して
快適な日常を!!

10:00~15:00 (屋外特設プール)

フリーマーケット&直売所物産市

10:00~15:00 フリマ…室内 物産市…屋外

10月26日(木)
11:00~12:00

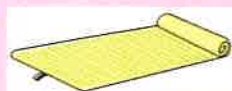
アイルの花壇に秋のお花を植えよう!!

集合場所：アイル中庭 ※ボランティアさん募集中です

リラックスヨガ

10月31日(火)
10:45~11:45

- 参加費：500円
- 定員：先着35名
- ※事前予約 (TEL可)



身体の筋肉を伸ばし
心と体のストレスを
ほぐしていきます

アイル杯 グラウンドゴルフ大会 出場者募集中!!

11月7日(火)
集 合…8:30
スタート…9:00

個人でも
グループでも
OK!!

健康づくりに
参加してみませんか?

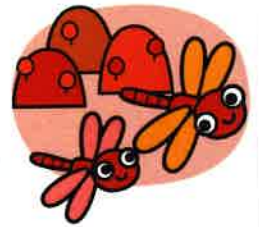


- 1(日)
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7(土)
- 8(日)
- 9(体育の日)
- 10(火) 休館日
- 11(水) 休館日
- 12
- 13
- 14(土)
- 15(日)
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21(土)
- 22(日)
- 23
- 24
- 25
- 26(木) ふるの日
- 27
- 28(土)
- 29(日)
- 30
- 31

アイルの天然温泉でさらにリフレッシュしよう!! ★入浴による3つの健康効果です★



入浴の効果



①温熱作用 温まり疲れが取れる

体は温まると熱を発散させるため血管が広がり汗をかき、血流がよくなることで疲労回復やコリがほぐれ疲れが取れます

心肺機能の向上と発汗により自律神経を調整する作用もあります



②浮力作用 気分がリラックス

浮力によって普段体重を支えている筋肉や骨、関節といった部位への負担が軽減されることで全身のリラックスにつながります

③水圧作用 血行がよくなる

お湯に浸かることで体に水圧がかかり足に溜まった血液が押し戻され、血液の循環を促進。

心臓の動きを活発にして心肺機能の向上や新陳代謝を上げる作用があります



入浴の前後には水分補給を忘れずに

※30分以上の長湯は疲労の原因になるので注意しましょう!

部分浴の効果!

足湯

足だけなので身体の負担が少なくお年寄りにもおすすめです

足を温めると血液の循環が促され全身が温まり疲労やコリの軽減につながるの冷え性の方にも効果があります



半身浴

38~40℃くらいのちょっとぬるめのお湯に、みぞおちのあたりまで浸かる入浴法です

20~30分ほどで身体の芯から温まり血行促進と発汗によるデトックス効果があります

スイミングスクールのご案内

無料体験随時受付中!!!!



園児から成人の方まで参加できます
プールスタッフが丁寧に指導いたします

スイミング問合せ先
TEL0952-51-5062

☆小城市牛津保健福祉センター「アイル」☆



指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社
大成有楽不動産株式会社 共同事業体



お問合せ先

〒849-0306 小城市牛津町勝1221-1 ●ホームページ <http://ssk-ushidu.com>
tel 0952-51-5515 fax 0952-66-5455 ●メールアドレス ushidu@shinko-sports.com

利用料金

温泉・プール

トレーニングルーム

高校生以上・・・500円

高校生以上 2時間以内・・・300円

小・中学生・・・250円

トレーニングルーム+温泉・プール

3歳以上・・・100円

3歳未満・・・無料

高校生以上 セット料金・・・600円

休館日

10月10日(火)・11日(水)

11月13日(月)・14日(火)

開館時間

10:00~21:30(最終受付21:00)

ポイントカード

特典

● 毎月11日・22日

ご夫婦・カップルで
ご利用の方
プラス1ポイント

体育の日

10月9日
(月・祝)

アイルで健康!!

3ポイント

● お誕生日
「1ポイント」プレゼント
お誕生日当日にご利用の方



月曜日	温泉&プール	2ポイント
火曜日	トレーニング	2ポイント
水曜日	60歳以上	2ポイント
木曜日	温泉&プール	2ポイント
金曜日	トレーニング	2ポイント

30ポイント
達成でお得な
サービス

- 温泉・プール
- トレーニングルーム
- スタジオレッスン
のいずれか



1回無料

アイル「ふろの日」



毎月26日は、有料入浴者に
無料券を配布します

(※サービス券・無料券ではお渡ししておりません)

当日、券売機で購入した利用券、または
回数券で入浴されたお客様限定です

弁当・惣菜・団子
販売しています

事務室にて
販売しております

(毎日11時前後に入荷予定です)

※数に限りがあります
ので団体でお越しの際は
、事前にご予約をお願い
いたします

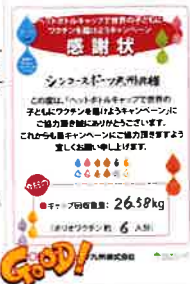
アイル事務室
0952-51-5515

ペットボトルキャップで
世界の子どもに
ワクチンを届けよう

アイル内の
自販機コーナー
に、回収BOXを
設置しています

シールなどは
取って洗って
入れてください

皆様のご協力
よろしくお願ひ
いたします



元気な子ども達「であいの広場」で



あそびましょう!!

育児サークル

☆パンダさん(2歳~4歳)



10月18日(水) スタンプ・ボン・ボン

10月25日(水) 公園であそぼう

☆リスさん(2歳~4歳)



10月19日(木) 親子たいそう

10月26日(木) いもほり・花植え

※上記内容は変更することもあります

場所：母子保健室 時間：10:30~11:30

親子ふれあいサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)



10月5日(木) リトミック

10月17日(火) 公園であそぼう

☆ひよこさん(0歳~1歳)



10月3日(火) ハイハイ競争

10月31日(火) 公園へおさんぽ

であいの広場
運動会
10月12日(木)

牛津体育センター

10:30開始

遊びにおいでよ

コアラ広場

10月6日(金) (絵本の読み聞かせ)

10月12日(木) (であいの広場運動会)

10月27日(金) (ハロウィンごっこ)

10:30~11:30

対象 乳幼児と保護者



絵本の読み聞かせ ぽっかぽかゲーム

10月...24日(火)

11月...28日(火)

10:30~11:30

対象 乳幼児と保護者



問合せ先
アイル保育士
火~金曜日
10:00~16:00
TEL51-5515



幼児・児童
ふれあいコーナー

絵本やぬいぐるみ
おもちゃがあるよ
遊びにきてね!

※遊んだ後は...
お片づけをして帰りましょう



THE SHINKO!!!

アイルを盛り上げるため、日々がんばっているスタッフです!!



よろしくお願いします

名前
こが あきえ
古賀 暁

(トレーニングルーム担当)

スポーツ暦
バスケットボール

秋になったので
運動の秋にする”予定”(笑)



名前
かわはら ひろみ
川原 広美

(トレーニングルーム担当)

趣味
弾丸旅行・カフェ巡り

アウトドア派です
体を動かすことが好きです



アイルレッスンスケジュール



スタジオ

運動できる服装と
シューズ持参

- ★有料教室以外のレッスンに参加したい方は
トレーニングルーム または浴室・プールの利用券が必要です
- ★高校生以上の方はどなたでも自由に参加できます



月	火	水	木	金	土	日
THE☆ エクササイズ 11:30~12:15	有料 1レッスン 500円です	スマイル エアロ 11:30~12:15		ビート ファイティング 11:15~11:45	有料 漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30	
	体幹 トレーニング 14:30~15:15		有料 ヨガ& ピラティス 14:15~15:30		有料 リフレッシュ ヨガ 14:10~15:10	
有料 ZUMBA 19:30~20:30		ステップ! ステップ! 19:15~20:00	※レッスンO×表を配布しております 確認してご参加ください ※祝日はレッスン休講です		有料 ZUMBA 15:30~16:30	

★ヨガ・ステップ!ステップ!・太極拳は当日予約制です(定員15名 温泉プールのフロントにて受付)

★レッスンは都合により内容を変更したり中止になることがあります ご了承ください



プール

水着とキャップ
が必要です

レッスンを楽しく
体を動かしましょう

月	火	水	木	金	土 日
スマイル アクア 11:30~12:00	はじめての 水泳 11:30~12:15	ダンベル アクア 11:30~12:00	レッスンは高校生以上から参加できます!!		
			かんたん 水中運動 12:15~12:45	クロール& 背泳ぎ 13:00~13:45	
がんばる スイム 13:15~14:15	プールレッスンは自由参加です!! 祝日はレッスン休講です			平泳ぎ& バタフライ 13:55~14:40	アイルのプールは 温水プールです
はりきり アクア 14:30~15:15		はりきり アクア 14:30~15:15		スマイル アクア 14:45~15:15	季節を問わず 一年中 ご利用できます