

# アイルだより

## 12月

- 1(土)
- 2(日)
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8(土)
- 9(日)



★ ★ ★ アイルのスタジオレッスンに参加しよう!!

### 月曜日 夜☆トレ

《時間》19:15~20:15(60分)

参加費：500円 ※当日予約制



《月替わりレッスン》

**12月はヨガです**  
3日(月)、17日(月)

☆講師…小松インストラクター

今年最後の **出場者40名**

## カラオケ発表会

12月9日(日) 12:00~15:00

- 10(月) 休館日
- 11(火) 休館日

- 12
- 13
- 14
- 15(土)
- 16(日)



**アロマヨガ**

12月16日  
(日曜日)  
11:00~12:00  
参加費500円  
事前予約制

歌って健康♪ストレス発散!!

茶葉の違いや、いれ方を体験して  
ステキなティータイムを過ごしてみませんか?

## 紅茶の世界

12月15日(土)  
10:30~12:30



定員  
15名

(お茶菓子、茶葉持ち帰り有り)

お気に入りの  
ティーカップを  
ご持参ください

場 所：調理実習室  
参加費：1,600円

## 今年も残りわずか...

12月は、忘年会やクリスマスなど  
つつい食べすぎ 飲みすぎ...  
運動で体調回復しましょう  
健康で新たな年を迎えましょう!!!

- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22(土) 冬至
- 23(日・祝) 天皇誕生日
- 24(月・祝) 振替休日
- 25 ふろの日は混雑が予想されます  
予めご了承ください
- 26(水) ふろの日

## クリスマスプレゼントに いかがですか?



アイルオリジナルの  
入浴剤「温泉の素」  
好評発売中です!!



年末年始休館日  
29日(土) ~  
1月1日(元日)  
4日間お休みです

年始は1月2日、10時から通常営業いたします

## 2019年

1月 **2**(水)日、**3**(木)日

## 年始 初売り

## 新春初湯

## アイル初夢大抽選会

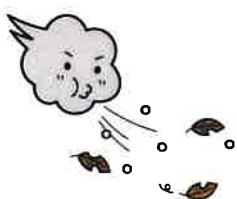
回数券とプリペイドカードを購入された方に  
「温泉・プールの利用券」と抽選のプレゼント

寒い季節は、入浴時の「**血圧の変化**」に要注意です!!

# 正しく知って防ごうヒートショック!!

●軽度…めまいや立ちくらみなど

●重度…意識障害を起こすなど大変危険です



## 心筋梗塞の疑い

※締め付けられるような胸の痛み呼吸困難、嘔吐意識障害などある場合



## 脳卒中の疑い

※頭痛、激しい嘔吐、めまいちぐはぐな受け答え意識障害などがある場合

いずれの場合も救急車が来るまでは心肺蘇生などの救急措置を行う事が望ましいです  
いざという時の為に救急蘇生法などを知っておくことも重要です



## 寒い季節の温度差に注意!



# 入浴時の予防法でしっかり対策しましょう!!

○部屋の温度差をなくす



○脱衣所と浴室は温めておく

○手や足から、かけ湯をしていきなり湯船に入らない

入浴の前後には  
コップ一杯の水分補給



○お湯の温度は低めに

○湯船から出る時に急に立ち上がらない

○家族のみまもりなるべく一人で入らない



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」☆

お問合せ先



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



〒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](mailto: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  
小・中学生・・・250円  
3歳以上・・・100円  
3歳未満・・・無料

高校生以上 2時間以内・・・300円  
トレーニングルーム+温泉・プール  
高校生以上 セット料金・・・600円

### 休館日

12月10日(月)・11日(火)  
(年末年始 12/29~1/1)

1月15日(火)のみ

### 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

今年も1年  
ありがとう  
ございました

12月 27日 (木)  
28日 (金)

- 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



温泉&プール  
トレーニング  
3ポイントの日

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・季節のお野菜  
くだもの販売しています

お弁当・お惣菜は  
毎日11時前後に入荷予定です 場所：事務室前

※お弁当は数に限りがあります  
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



# 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)



12月12日(水) クリスマスの工作

12月19日(水) おはなし会

☆リスさん(2歳~4歳)



12月13日(木) クリスマスの工作

12月19日(水) おはなし会



クリスマス会  
12月21日(金)

プレゼントの  
交換をしますので  
ひとり100円程度のものを  
持ってきてください

## 親子ふれあいサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)



12月 6日(木) 布あそび

12月20日(木) クリスマスの工作

☆ひよこさん(0歳~1歳)



時間：10:30~11:30

12月 4日(火) おはなし会

12月18日(火) クリスマスの工作

※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：11:00~11:45

# 遊びにおいでよ

## コアラ広場

12月 7日(金) (粘土でつくろう  
クリスマスオーナメント)

12月14日(金) (お掃除しよう)

12月21日(金) (クリスマス会)

11:00~11:45

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

12月...25日(火)

1月...29日(火)

11:00~11:45

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!!!

アイルのプールは  
一年中泳げます

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!!

名前 なんり あみ  
(プール担当) 南里 有美

名前 たなか ひろのぶ  
(プール担当) 田中 啓伸



保育士の資格を  
取得するため  
勉強を頑張っています

スポーツ暦  
水泳 なぎなた



休日の過ごし方 気分転換にお買い物



プールのご利用  
スタッフ一同  
お待ちしております

スポーツ暦 陸上

趣味  
筋トレ



特技  
書道  
毛筆8段



## レッスンプログラム



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	<b>有料</b> リラックスヨガ 11:15~12:15	スマイル エアロ 11:30~12:15	<b>有料</b> 1レッスン 500円です	かんたん 筋力運動 11:15~12:00	<b>有料</b> 漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30	<b>有料</b> アロマヨガ 11月...休講 12月2日(日) 16日(日) 11:00~12:00 (事前予約)
	体幹 トレーニング 14:30~15:15		<b>有料</b> ヨガ& ピラティス 14:15~15:30		<b>有料</b> リフレッシュ ヨガ 14:10~15:10	
<b>有料</b> 夜☆トシ 19:15~20:15	<b>ヨガ</b>	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		<b>有料</b> 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