小城市牛津保健福祉センター

アイルだより

2016年
10月号
NO148

10月

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

男子露天風呂は 漏水工事のため 使用できません

１０月１３日(木)～１１月３０日(水)

※内湯・サウナ・プールは通常どおりご利用できます

大変ご迷惑をお掛けいたします
ご理解とご協力をお願い致します

アイルで健康になろう!!

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23日(日) 10時～16時

10:00～16:00
（屋外特設プール）

フリーマーケット&物産市

10:00～15:00　上部駐車場
（雨天時は室内です）

健康講話＆無料体験
「誰にでもできる体ほぐしヨーガ」

11:15～12:00（多目的室）
講師：小島秀子先生　座ったままで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

お楽しみ抽選会

15:30～多目的室

特賞…大相撲「佐賀よか場所」
1等・・・佐賀県産「新米30kg」
2等・・・折りたたみ自転車
空クジなし

抽選券付き
「アイル利用券」
1枚500円で
販売中!!

※１０月１５日(土)から毎週開催!!

リフレッシュヨガ

土曜日：14:10～15:10
（参加費500円）

当日予約

青竹ふみふみ

１０月２５日(火)11:00～11:45

青竹を踏みながら
有酸素運動を行います

※事前予約
参加費500円

ポイントカード 特典

● 毎月１１日・２２日
「２ポイント」
ご夫婦・カップルで
ご利用の方

● お誕生日「２ポイント」
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

１０月１０日(月･祝)
体育の日
アイルで運動!!
ジム・温泉&プール
３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

石工の里ふれあい夕市

当店のおすすめ

がっぱい　おいしか～!

新発売!!

佐賀 黒毛和牛 ビーフカレー

ほかのカレーとは味に
差がついと～う!
(佐賀)
(レトルト・１箱) 465円(税込)

新鮮野菜、農産加工品
多数取り揃えています

夕市 アイル店
営業時間１０:００～１９:００
電話　0952-66-2286

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 5日(水) 親子たいそう
10月19日(水) 公園であそぼう

☆リスさん(2歳～4歳)

10月 6日(木) 親子たいそう
10月27日(木) 公園であそぼう

であいの広場 運動会
10月14日(金)
牛津体育センター
10:30～12:00

親子ふれあいサロン

☆うさぎさん(1歳～2歳)

10月20日(木) 公園であそぼう
10月26日(水) 運動あそび

☆ひよこさん(0歳～1歳)

10月 4日(火) ハイハイ競争
10月18日(火) 公園へお散歩

※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

遊びにおいでよ

コアラ広場

10月14日(金) (であいの広場運動会)
10月21日(金) (絵本の読み聞かせ)
10月28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 ぽっかぽかルーム

10月･･･25日(火)
11月･･･30日(水)
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

自然派食堂
カフェ

陽だまり

店長のおすすめ

☆秋・冬メニュー
はじめました～!!

カキフライ定食・鍋焼きうどん

鍋の季節

人気です

芳寿豚「豚しゃぶしゃぶ肉」販売中!!

小城産の食用米で作りました!!

五穀あまざけ販売中

おみやげにいかがですか？

おいしー

陽だまり

TEL0952-66-5462

※毎週火曜日は定休日　（月曜日は午後３時まで）

至福のひととき

えびすの恵

ありがとうキャンペーン!!

もみほぐし……2,000円～
アロマ・リンパ（女性のみ）3,500円～

全メニュー５００円引きで
施術します

店休日のお知らせ
10月4日（火）、11日（火）、12日（水）

えびすの恵　080-4284-1200
営業時間　11:00～19:00（OS）

アイル新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

★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

土曜日は新プログラムです!!

月	火	水	木	金	土	日
THE☆エクササイズ 11：30～12：15	有料 この⇒マークは　1レッスン500円です	スマイルエアロ 11：30～12：15		有料 ナチュラルスタイルヨーガ 11：20～12：30	10/15～毎週開催です ※当日予約	有料 アロマヨガ 10月 10日(月・祝) 11：00～12：00 ※事前予約
	ヨーガ 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 19：15～20：15		ステップ！ステップ！ 19：15～20：00	※レッスン○×表を配布しております 確認してご参加ください		有料 ZUMBA 15：30～16：30	10/15～時間が変更です

プール
水着とキャップが必要です

★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
★ヨーガ・ステップ！ステップ！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）

がんばろう

レッスンで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	水中エクササイズ 11：00～11：30	かんたん水中運動は時間変更です!!			アイルのプールは温水プールです 季節を問わず一年中ご利用できます	
	はじめての水泳 11：45～12：30	アクアビクス入門 11：30～12：00	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!!			平泳ぎ&バタフライ 13：55～14：40		
はりきりアクア 14：30～15：15		POWER JOY 14：30～15：15		スマイルアクア 14：45～15：15		

いつものウォーキングをちょっと変えて効率よく筋力アップ!!

インターバルウォーキング

普通のウォーキングでは筋力の維持はできても筋力アップはできていません
歩き方をちょっと変えて効率よく筋力アップしていきましょう!!

最初の３分は普通のスピードでウォーキング

⇕ 目標5セット

足幅を大きくし息が少し上がるペースで３分

※交互に繰り返してみましょう

早歩きのときのスピードの目安は、全力の70%
１分間で約130歩（慣れてきたら150歩）

ウォーキングのポイント

①背筋を伸ばし正しい姿勢
②腕は後ろに引くように動かす
③つまづき防止のため、かかとから着地する
④早歩きのときは、普段より足1つ分大きく

無料レッスン　参加者募集!!

かんたん筋力運動

月1回開催中!! 定員10名

10月 4日(火)10:30～11:15

ロコモ予防や生活に必要な筋力を鍛えることができる簡単な運動です

10月～12月　スタジオレッスン

ZUMBA　時間変更のお知らせ

土曜日のZUMBA（10/1、10/8…休講）

15:30～16:30（1時間遅くスタート）

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
tel 0952-51-5515　fax 0952-66-5455
● ホームページ　http://ssk-ushidu.com
● メールアドレス ushidu@shinko-sports.com

利用料金

温泉・プール

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

トレーニングルーム

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

10月11日(火)・12日(水)
11月14日(月)・15日(火)

開館時間

10:00～21:30（最終受付21:00）