

9月

- 1
- 2
- 3 (土)
- 4 (日)
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (土)
- 11 (日)
- 12 (月) 休館日
- 13 (火) 休館日



スタジオレッスンの無料体験に  
参加してみませんか？

## 初級ステップ！



マスクを着用して  
ご参加ください！

9月16日(金)・30日(金)  
11:15~12:15

※事前  
予約制  
お電話での  
予約も可能です



【場所】 集団指導室  
【定員】 各15名  
(定員になり次第受付終了)



【ご予約・お問い合わせ】  
牛津保健福祉センターアイル  
TEL: 0952-51-5515

## 『ミニマルシェ』

3年ぶりに開催します！

17 (土) 新型コロナ対策のため規模を縮小しての開催となります

18 (日) 10月15日(土)・16日(日)  
19 (月・祝) 10:00~16:00

20 小城市内より約20店舗  
21 出店予定！

22 手づくりの小物や雑貨  
23 (金・祝) アクセサリーなどが並びます♪  
24 (土) 遊びにきてね☆



## アイルオリジナル 温泉の素

9月19日「敬老の日」

入浴剤をプレゼント  
してみませんか？



【1回分】  
130円  
【10回分】  
880円

## プリペイドカードお持ちのお客さまへ

利用券販売機(券売機)の更新に伴いプリペイドカードの販売は終了いたしました



利用終了日  
2023年3月31日



プリペイドカード  
ご利用は2023年  
3月末までです

ご理解のほどよろしくお願いいたします

# ポイントカード

## 特典

2ポイントの日

9月	温泉・プール	日曜日
	トレーニング	木曜日

温泉でゆっつらあ〜っと  
してくださいね~!



### 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!**

ポイントカード利用者制限の緩和について

ポイントはご家族様で利用できるようになりました

※対象は高校生以上の方となります

## 「ふるの日」について



毎月26日は、有料入浴者に  
無料券を配布しておりましたが

新型コロナウイルス感染症拡大防止  
〈密回避〉のため、休止をさせていただきます



弁当・回転焼・季節のお野菜  
くだもの販売しています

生鮮横丁の日替わり弁当  
江本饅頭店の回転焼  
《毎日》11時頃に入荷予定です

【場所】  
事務室前

※数名でご利用の際は事前に  
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!!



## コアラ広場

9月

対象:乳幼児と保護者

時間 11:00~11:45

1日(木) 新聞あそび

8日(木) お月見会

16日(金) リトミック

22日(木) 玩具であそぼう

28日(水) 親子ダンス

29日(木) ママリフレッシュ親子ヨガ



## ひよこさん



対象:0歳~1歳と保護者

時間 10:30~11:30

9月6日(火) 親子ダンス

9月20日(火)

ハイハイ・よちよちしよう



## おはなし会

9月14日(金)

10:45~11:30

対象:乳幼児と保護者



実施場所は『母子保健室』です

※内容は変更することがあります

問合せ先

アイル保育士 TEL51-5515

火~金曜日 10:00~16:00

保育士常駐時にお問い合わせください

まだまだ暑い日が  
続きますが、いっぱい  
遊んで、笑って、楽しく  
過ごしましょう!  
遊びに来てください!  
待っています!

## 幼児・児童 ふれあいコーナー

(正面玄関の横にあるよ)

絵本やすべり台  
トンネルがあります♪  
自由に遊びにきてね!

アイルでの健康づくりにお役立てください!!

7月~9月



# スタジオレッスンプログラム



日	月	火	水	木	金	土
やさしいヨガ 11:00~12:00 ※マット持参	さわやか ピラティス 11:15~12:15 ※マット持参	リラックス ヨガ 11:15~12:15 ※マット持参	サービス スマイルエアロ 11:15~12:00 ※マット持参		運動のあとは ぜひ温泉へ♪ 	漢方マッサージ 太極拳 10:30~11:30
	ヨガ& ピラティス 14:00~15:00 ※マット持参			祝日は レッスン 休講です		リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00 ※マット持参
<p>★有料レッスンに参加の方は チケット(520円)の購入が必要です ★高校生以上から参加できます</p>			<p>サービスレッスン 参加希望の方は、トレーニングルームにて 受付をお願いいたします。 ジム有効時間1回2時間の中で参加が可能です</p>		<p>ZUMBA 15:30~16:30</p>	

※ヨガマットの貸し出しはありません(ご持参ください)

- 自宅で検温・風邪症状等がないか確認後、マスクを着用してご来館ください
- 更衣不要な動きやすい服装(ジーンズ・綿パン以外)密回避にご協力ください
- 室内用シューズとタオルが必要です(ヨガ、ピラティスはシューズ不要)
- 水分補給用の飲み物も忘れずにお持ちください



# プールレッスンプログラム



日	月	火	水	木	金	土
	《会員制》 大人の 水泳教室① -初級クラス-					
	《会員制》 大人の 水泳教室② -中級クラス-					
★	スマイル アクア 14:00~14:45 ※定員15名	水中 ストレッチ 14:00~14:45 ※定員15名	はりきり アクア 14:00~14:45 ※定員15名	★	のびのび アクア 14:00~14:45 ※定員15名	★

祝日はレッスン  
休講です

- 自宅で検温・風邪症状等がないか確認後、マスクを着用してご来館ください
- 水着とスイムキャップが必要です ●サービスレッスンとなります
- レッスンによっては会場の安全が確保できない場合利用人数を制限することがあります



健康情報②

## “座りすぎ”による健康リスク

長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。

### ●日常の中で動くことを意識しましょう

“座りすぎ”の健康リスクを緩和するには、まず座っている時間を少しでも短くすることが第一です。



### ●室内でできること

30分に1回立ち上がり動くと、“座りすぎ”による健康リスクを軽減するといわれています。仕事で立ち上がることができない場合は、かかとの上げ下ろしなどもおすすめです。

## お子さま向けダンス教室 10月よりスタートします

●月曜日(初級コース)17:45~18:45  
ダンスが初めて、踊れるようになりたい方

●火曜日(中級コース)17:45~18:45  
ダンス経験者、レベルアップしたい方

詳しい内容は…

**アイル事務室**

にお尋ねください♪



## プール監視員 スタッフ急募!

アイルのスタッフとして  
一緒に働きませんか?

詳細はアイル事務室まで  
お問い合わせください  
TEL: 0952-51-5515



ライン  
LINE



フェイス  
ブック  
FB



ホーム  
ページ  
HP



インスタ  
グラム  
IG

## ☆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](mailto:ushidu@shinko-sports.com)

### 利 用 料 金

#### 温泉・プール

高校生以上・・・520円  
小・中学生・・・260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・・・310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・・・620円

### 9月の休館日

9月12日(月)・13日(火)

### 10月の休館日

10月11日(火)・12日(水)

### 開館時間

10:00~21:30(最終受付21:00)