

アイルだより

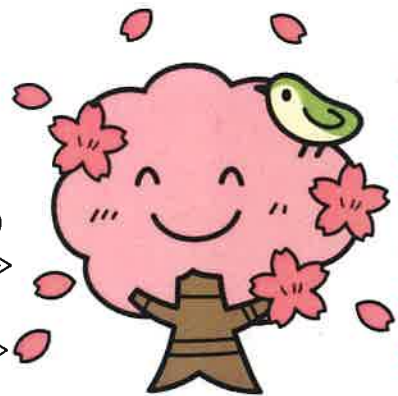
4月

お子さま向け運動教室

キッズダンス(毎週月曜日)
対象:小学3年生~小学6年生

お子さま・大人の方向け運動教室

テコンドー教室(毎週木曜日)
対象:小学生未満~成人の方
ハニーズダンスアカデミー(毎週金曜日)
●リトル&エレメンタリークラス<<月3回>>
対象:3歳~小学6年生(女の子)
●レギュラークラス <<月3回>>
対象:中学生以上 (女性のみ)



新年度が始まりました!

習いごとを始めませんか?

大人の方向け運動教室

スタジオ有料レッスン(祝日はお休みです)
★ザ・サーキット(毎週金曜日) **新**
★ステップ!ステップ!(毎週火曜日に変更)



自分のペースで
頑張ろう!

大人の方向け文化教室

やさしいパッチワーク教室
●4月...2日(金)、16日(金) ●5月...7日(金)、21日(金)
【時間】13:30~15:30
◇毎月第1・第3金曜日(できれば年間通して来れる方)

※注意※

全ての教室で見学・体験ができます(事前予約制)ので
アイルにお問い合わせください
皆さまのご参加をお待ちしています♪

2021年4月中旬より、新型コロナウイルス対策にて中止をして
おりました、プール・浴室サウナ及びアクア系・水流風呂の利用を
再開いたします。詳しい内容については別紙にてご案内いたします。

サービス券の使用制限をしておりました「2019年 夏の販売会 プレゼント券」の利用は
令和3年3月31日(水)をもって終了いたしました。

ポイントカード

特典

ポイントカード利用者
制限の緩和について

2月1日(月)より

これまで、個人1枚での利用としておりましたが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です

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

2ポイントの日

4月	温泉・プール	木曜日
	トレーニング	月曜日

「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、中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

弁当は〈月〜金〉
回転焼は〈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

4月

対象：乳幼児と保護者
時間 11:00~11:45

定員：10組

2日(金) こんにちはおともだち

8日(木) 公園であそぼう

14日(水) 音楽あそび

21日(水) 運動あそび

27日(火) こいのぼりを作ろう

28日(水) 玩具であそぼう

ひよこさん

定員
15組

対象：0歳~1歳と保護者
時間 10:30~11:30

4月6日(火) (はじめまして)

4月20日(火) (音楽あそび)



おはなし会

定員：10組

4月16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

アイルのサークルは予約制です
保育士常駐時にお問い合わせください

問合せ先

アイル保育士 TEL51-5515

火~金曜日 10:00~16:00

新年度のスタートです!
元気いっぱい、笑顔いっぱい
親子で楽しめる
いろんな催しを予定して
待っています。
であいの広場へ遊びに
来てください!

幼児・児童 ふれあいコーナー

(正面玄関の横にあるよ)

絵本やぬいぐるみ
おもちゃがあります♪
自由に遊びにきてね!

地元の〇〇紹介!

地元の商品や生産者の方などを紹介していきます

生産者さん

ジノワチ
陣内 さん

主な商品

みかん、季節の野菜

『アイルだより』編集者K



今回、ご紹介する商品は、地元、小城市の生産者の方から取り上げました。

商品の生産地

地元、小城市です!

編集者より

アイルと同じ牛津町でみかんや野菜の栽培をされています! 事務室前で販売していますのでぜひご覧ください!



レッスンプログラム



日	月	火	水	木	金	土
	さわやか ピラティス 11:15~12:15 ※マット持参 定員15名	リラックス ヨガ 11:15~12:15 ※マット持参 定員15名	スマイル エアロ 11:15~12:15 ※マット持参 定員15名		がばいよか ピラティス 11:15~12:15 ※マット持参 定員15名	漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30 ※定員15名
やさしいヨガ 11:00~12:00 ※マット持参 定員15名	毎週行う レッスンに なりました☆	体幹☆ ボディメイク 14:30~15:30 ※マット持参 定員15名	祝日は レッスン 休講です	メンバー限定! ヨガ& ピラティス 会員制クラス ※詳細は事務室まで	NEW!! ザ・サーキット 14:30~15:30 ※マット持参 定員15名	リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00 ※マット持参 定員15名
★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		ステップ! ステップ! 19:15~20:15 ※定員15名	4月より 火曜日の レッスンに なります!!			ZUMBA 15:30~16:30 ※定員15名

※ヨガマットの貸し出しはありません(ご持参ください)

- 自宅検温・風邪症状等がないか確認後、ご予約をお願いいたします
予約方法は電話・来館どちらでも大丈夫です(当日朝10時より受付)
- 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お持ちください



📅4月からのお弁当👉

特定非営利活動法人 佐賀元気会 佐賀みょうが塾

さくらランチ

事務室前にて11時前後より
日替わりのお弁当を販売☆

一定休日ー
土曜日・日曜日・祝日

プールレッスンについてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策として
現時点でレッスンは行っておりません。
対策を十分に行った上で再開を予定
しております。楽しみにお待ちください

《フレイルを予防しよう！》

☆『フレイル』とは…？

- 身体的要因…サルコペニアやロコモティブシンドローム
- 精神心理的要因…軽度認知障害やうつ
- 社会的要因…社会不参加や孤立

これらの要因が複雑に絡み合い、心と体の活力が低下したことをいい、「健康な状態」と「要介護状態」との中間に存在すると考えられています。「フレイル」の段階であれば、適切な運動や食事などの介入を行うことで、健康な状態へ戻ることができるとされています。

『フレイル』を予防するポイント

運動

体を動かすことにより筋力・運動機能の維持だけでなく、ストレス発散、食欲増進にも効果的。ちょっとした運動でも継続し、筋力の低下を防ぐことで転倒・骨折等のリスクも軽減されます。

社会参加

社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会するなど、ご自分に合った活動を見つけることが大切です。

栄養 ・ 口腔

近年たんぱく質の摂取量低下が懸念されています。（新型栄養失調）加齢とともに筋タンパクの合成が遅くなるため、高齢者は一層たんぱく質の摂取が必要です。また嚙む力、嚥下機能の低下により、食べる行為が億劫になり、低栄養に陥ります。口腔ケアを行い、良く嚙むことを意識していきましょう。おすすめの体操は「パタカラ体操」です。「パ」「タ」「カ」「ラ」それぞれを連続して発音することで舌や唇、その周りの筋肉（口輪筋、表情筋）の衰えを予防・改善ができます。



LINE



Facebook



ホームページ

☆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

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

4月の休館日

4月12日(月)・13日(火)

5月の休館日

5月10日(月)・11日(火)

開館時間

10:00～21:30(最終受付21:00)