

5月

アイルに お花の苗とゴーヤ を植えよう!

日にち：5月13日(木)
時間：11時～12時

- 1 (土)
- 2 (日)
- 3 (月・祝)
- 4 (火・祝)
- 5 (水・祝)
- 6
- 7
- 8 (土)
- 9 (日)



『この活動は一般財団法人セブンイレブン記念財団の助成を受けています』

- 10 (月) 休館日
- 11 (火) 休館日

お花植えのボランティアを募集しています!
詳しくはアイル事務室までお電話ください

- 12
- 13
- 14
- 15 (土)
- 16 (日)
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22 (土)
- 23 (日)

アイルのプールで 運動しよう!

温泉もプールも
小学2年生以下は
保護者と一緒に!

プール場内は水着、キャップ着用
※新型コロナウイルス対策のため
レンタルは中止しております
※浮き輪の持ち込みはできません

夜yoga

コアメイキングヨガ

5月7日(金)・21日(金)
19:15～20:15

場所:多目的室, 定員:10名
当日朝10時より予約受付開始
定員になり次第受付終了です

- 動きやすい服装とタオルをご持参ください
- ヨガマットの貸し出しはありません

☆出演情報☆

第6回 キッズ ファン
Kids Fun

主役はきみだ!

ハニーズダンスアカデミー・テコンドー
ジュニアダンス・キッズダンスの
子どもたちが出演します!

5月16日(日) 開場:13:00～ 開演13:30～
小城市生涯学習センター(ドゥイング三日月)多目的ホール

- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29 (土)
- 30 (日)
- 31

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〜つと
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

5月	温泉・プール	金曜日
	トレーニング	火曜日

「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

対象：乳幼児と保護者
時間 11:00~11:45

定員：10組

5月

7日(金) 公園であそぼう



13日(木) 花なえ・芋なえ植え



19日(水) 親子ダンス

20日(木) ママリフレッシュ親子ヨガ

26日(水) リトミック

27日(木) 玩具であそぼう



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

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

5月12日(水) (親子ダンス)

5月18日(火) (玩具をつくろう)



おはなし会

定員：10組

5月14日(金)
10:45~11:30

対象：乳幼児と保護者



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!

13日(木)の
花なえ・芋なえ植えは
アイルの中庭で行います。

おうちに、軍手と
シャベルがあれば
持ってきてね!

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

ババ
馬場 きくこさん

主な商品

みかん、季節の野菜

『アイルだより』編集者K



地今
生元
産回
者ご
の紹
の介
方市
です
の商
♪品
はは
とと
:

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!



レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
やさしいヨガ 11:00~12:00 ※マット持参 定員15名	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
		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	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		運動のあとは ぜひ温泉へ♪ 		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忘れずにお持ちください



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

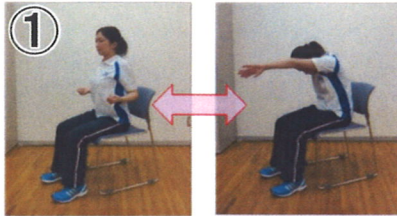
プールレッスンについてのお知らせ

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。楽しみにお待ちしております

《フレイル予防トレーニング》

アイルだより4月号《フレイルを予防しよう》の続きになります

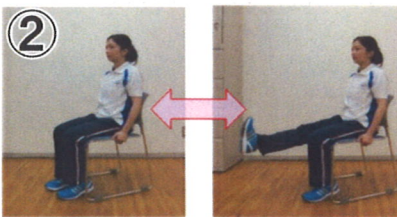
ゆっくりトレーニング(筋トレ):8カウントで10回に挑戦!
※呼吸は吐くことを意識します



- 1.イスに座り肩甲骨を寄せるように肘を引いて胸を張る
- 2.背中を丸めながら両腕を前に伸ばす

【注意点】

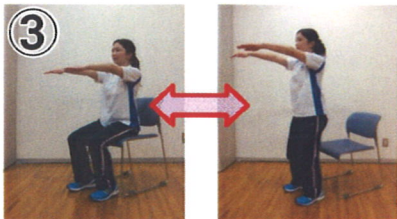
- 背骨を動かす意識をする
- 手はしっかり握る・開くを繰り返しながら行う



- 1.イスに深く座り、ゆっくり膝を伸ばす
- 2.太ももの筋肉を意識して足のつま先を手前に曲げた後足をおろす

【注意点】

- つま先を真上に向ける
- 痛みのない範囲で行う



- 1.足を肩幅よりやや広く開いてイスに座る
- 2.太ももの筋肉を意識しながらゆっくりと立ち上がる

【注意点】

- 座った時に力を抜かない
- 痛みのある時は足の幅を広げて無理なく行う



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

5月の休館日

5月10日(月)・11日(火)

6月の休館日

6月14日(月)・15日(火)

開館時間

10:00～21:30(最終受付21:00)