



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

小学生対象！ 夏休み一緒に頑張りよう♪

## ☆『短期水泳教室』生徒募集☆



① 7月26日(月)～7月30日(金)  
② 8月 2日(月)～8月 6日(金)

時間 9:00～10:00 ※送迎は保護者の方でお願いいたします

水慣れからクロールで泳げるようになることを目標とした教室です  
5日間教室終了後「修了証書」をお渡しします

参加費・・・5,940円

### 割引のご案内☆

- ①兄弟参加割引  
兄弟で参加の場合お一人500円引き
- ②通し参加割引  
二期同時にお申込みで1,000円引き  
※割引の併用はできません

### 短期水泳教室 お問い合わせ先

TEL: 0952-51-5515



先着各30名  
連続5日間!



参加申し込みはアイル事務室にて申込み用紙に必要事項をご記入の上、参加費を添えてお申し込みください

## パッチワーク教室

- 6月…4日(金),18日(金)
- 7月…2日(金),16日(金)

受講生  
募集中!

【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)

※アイル内に年間スケジュールを掲示しております

詳しくは館内ポスター、または  
アイル事務室にお問い合わせください



5月13日(木)

アイルの敷地内に花を植えました♪

花を植えるころには  
天気にも恵まれて  
気温が高い中での  
作業となりました。  
中庭にゴーヤも  
植えています!



## 温泉スタンド

202100円で販売しています  
(施設内で券の購入が必要です)

※必ず“ポリ容器”をご持参ください  
詳しくはスタッフにお尋ねください!



アイルアンケートへのご協力をいただきありがとうございました!  
温泉ペア入浴券のプレゼントは厳正なる抽選を行い、発送をもってかえさせていただきます



# 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

6月	温泉・プール	土曜日
	トレーニング	水曜日

# 「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

3日(木) 制作あそび



9日(水) わらべうたあそび

10日(木) 音楽あそび



16日(水) 運動あそび

17日(木) 英語であそぼう



29日(火) 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

6月1日(火)

ベビーマッサージ

6月22日(火) ごっこあそび

## おはなし会

定員：10組

6月25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

6月1日(火)  
ベビーマッサージ  
首がすわった赤ちゃん  
から参加できます。

◇持ってくるもの◇  
バスタオル2枚  
オイルを入れる容器  
オイル代 100円

## 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!



# 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

ナガフチ

永瀧 としこさん

『アイルだより』編集者K



地今  
元回  
生ご  
産紹  
者介  
の市  
方す  
での  
す商  
品の  
♪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  
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)

- 自宅で検温・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 —

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  
中止をしておりましたが、  
7月より再開をさせていただくこと  
になりました。詳細については改めて  
ご案内いたします。

# ～家でも健康！運動～



## ①有酸素運動 『その場足踏み』

ちょっと単調で退屈な運動ですが、テレビを見たり音楽でも聴きながら行ってみてはいかがでしょうか。  
強度は、ゆっくり早く、小さく大きくといった具合に調節します。  
腕の振りを意識することも大切です。  
椅子に座って行ったり腕振りだけでも運動になります。

その場で足踏みや駆け足をすることで  
ウォーキングやジョギングと同じ効果があります。



## ②座ってできる筋トレ

椅子に浅く腰掛け背もたれに寄り掛かり片膝を伸ばします。  
太ももの力を高めたいなら、その足をできるだけ高く上げます。  
運動中に息を堪えることは良くありません。力を入れている間  
声に出して10数えることで息を堪える心配もなくなります。

椅子に座ってできる太ももの筋肉トレーニングです。



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](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

### 6月の休館日

6月14日(月)・15日(火)

### 7月の休館日

7月12日(月)・13日(火)

### 開館時間

10:00～21:30(最終受付21:00)