

2月

寒い日が続いています

アイルの温泉で癒されませんか？



寒い日のお風呂は…

ヒートショックにご用心!

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こること



- ①浴室や脱衣所を温める
- ②かけ湯をしてから浴槽へ
- ③お湯の温度は41度以下
入浴時間は10分以内
- ④立ち上がる時はゆっくりと
- ⑤飲食直後は入浴を控えましょう
- ⑥入浴することを誰かに伝える

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

おすすめレッスン

会員制

『大人の水泳教室』

①…初級クラス

【時間】10:15~11:15 (60分)

基本練習を習得することを目標としています

②…中級クラス

【時間】11:30~12:30 (60分)

初級で学んだ泳力の向上をはかります

【講師】REI (田中玲子)

会員募集中です!
詳細はアイル事務室まで☆

お風呂の健康効果



- 温熱作用
体が温まり、血管が拡張されて血流がよくなる。新陳代謝の向上や疲労回復の効果が見込まれる
- 静水圧作用
水圧により下半身で停滞していた血液等が心臓の方へ押し戻されむくみなどの解消に!
- 浮力作用
物の重さが地上と比べて約10分の1
身体の力を抜いて陸上よりもリラックスできる
- 清浄作用
お湯につかることで毛穴などが開き汚れが落としやすくなる

ープリペイドカード廃止についてー

利用券販売機(券売機)の更新に伴い販売を廃止させていただくことになりました

プリペイドカードの
販売は、今年の
3月末までです



- 販売終了日 2022年3月31日
- 利用終了日 2023年3月31日



尚、プリペイドカードは販売終了まで事務室にて販売となります
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

2月	温泉・プール	日曜日
	トレーニング	木曜日

温泉でゆつら〜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
無料券を配布していましたが

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

日替わり弁当
さくらランチ<月~金> 場所:事務室前
回転焼は<毎日>
11時頃に入荷予定です


※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

2月

3日(木) 豆まきしよう


4日(金) おひな様を作ろう

9日(水) 運動あそび

18日(金) お買い物ごっこ

24日(木) 音楽あそび





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

2月 1日(火) 豆まきごっこ

2月16日(水) 運動あそび





おはなし会

定員:10組
2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

いっぱい食べて、寝て、
笑って元気に
過ごしましょう!

引き続き感染対策の
ご協力を
お願いいたします

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!

1月~3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 ※ヨガマット 定員15名		リラックス ヨガ 11:15~12:15 ※ヨガマット 定員15名	サービス スマイルエアロ 11:15~12:00 ※ヨガマット 定員15名		がばいよか ピラティス 11:15~12:15 ※ヨガマット 定員15名	漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30 ※定員15名
	便座のあとほ せび温泉へ♪ 	体幹六 ボディメイク 14:30~15:30 ※ヨガマット 定員15名	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。 ジム有効期間1回2時間の中で 参加が可能です		祝日は レッスン 休講です	リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00 ※ヨガマット 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		月替わり レッスン 19:15~20:15 ※定員15名	●月替わりレッスン● 2月は『太極舞』です! ヨガマット・シューズは不要です ※内容は変わることがあります			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
電話予約は有料レッスンのみです(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



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-	※14:00からのアクアピクスは 【当日予約制】です 当日朝11時より受付 (TEL:0952-51-5515)			祝日はレッスン 休講です	
	《 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	★	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	★

- 自宅で検温・風邪症状等がないか確認後、お電話にてご予約をお願いいたします
- 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
- 感染症対策のため人数制限や内容を変更しての開催です



SHINKO staffs!!

アイルで頑張っている
スタッフを紹介します♪

名前 ほうそうじ まゆみ
宝蔵寺 真弓

インストラクター



スポーツ歴

バレー、テニス
バドミントン

資格

IHTA認定ヨガインストラクター
IHTA認定シニアインストラクター



アイル担当レッスン

火曜日…リラックスマッサージ

11:15~12:15

日曜日…やさしいヨガ

11:00~12:00



肩甲骨はがし

～ストレッチで体の不調が消える！？～

肩甲骨をはがす…体の奥に引っ込んで動きが悪くなった肩甲骨を、胴体からはがすようにして動かすこと

- ①肩凝りの解消 …血流を良くし、老廃物運搬の流れをスムーズにする
- ②姿勢が良くなる…肩甲骨は首や肩、腕、腰の筋肉と繋がっているため
可動域を広げると姿勢が良くなる
- ③疲れにくくなる…新陳代謝が良くなるため
(前屈みの悪い姿勢だと骨盤のゆがみや内臓が下垂する)
- ④スタイルアップ…正しい姿勢で過ごすことにより、重力に反発し
体のたるみの改善に繋がる
- ⑤太りにくい体 …体温を上げ、脂肪を燃焼させる
- ⑥可動域が広がる…肩甲骨周辺の関節可動域の範囲が広がり
運動パフォーマンスが向上する

肩甲骨はがし
ストレッチ
のメリット!



アイル
情報!



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

トレーニングルーム

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

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

2月の休館日

2月14日(月)・15日(火)

3月の休館日

3月14日(月)・15日(火)

閉館時間

10:00~21:30(最終受付21:00)