

アイルだより

2023年
2月号 
No.224

2月

福がいつばい
来ますように

寒い日が続きますね

アイルの温泉で温まりましょう！
うがいと手洗い、体調管理に気をつけ
元気にお過ごしください



- 1
- 2
- 3
- 4 (土)
- 5 (日)
- 6
- 7
- 8
- 9



約50店舗の
かわいい
お店が
並びます
お楽しみに

アイル20周年記念
マルシェ 4/23 開催
※出店者募集中!!



←お申込みは
申込専用フォーム
またはメール、
申込書ご持参

出店申込
締切日
2/10
金曜日

自由参加の
おすすめレッスン
お気軽に
ご参加ください

水中運動がいちばん！
水中ストレッチ

【火曜日】14:00～14:45



初心者の方でも参加しやすい水中運動です
手足や関節を動かして水の抵抗を使い体をほぐします



お正月太り解消！
歩行専用プール完備

- 10
- 11 (祝)
- 12 (日)
- 13 (月) 休館日
- 14 (火) 休館日



からだのゆがみ測定会

2月26日(日)

定員13名(好評につき空きが少なくなっています)
次回...5月21日(日)の予定です

- 15
- 16
- 17
- 18 (土)
- 19 (日)
- 20
- 21
- 22
- 23 (祝)
- 24
- 25 (土)
- 26 (日)
- 27
- 28

第87回 アイル杯
グラウンドゴルフ大会

3月7日(火)

※要事前予約 TEL0952-51-5515

体験会

楽しく親子でスキンシップ!! 五感をハグ(みましょう)



ベビースイミング

2月21日(火)
10:15～11:00

対象：0歳～2歳と
その保護者

定員：15組(保護者1名につきお子様1名)

参加費：プール利用料 520円

※詳しい内容やご予約はアイル事務室まで

ひとり
お座りが
できる子は
参加
できます

アイル「プリペイドカード」利用期間終了について

利用券販売機の更新に伴いプリペイドカードの利用をまもなく終了させていただきます

最終利用日：令和5年3月31日(金)

大変ご迷惑をお掛け致しますが、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	金曜日
	トレーニング	火曜日

あつたが温泉で
ゆつらあ〜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

対象:乳幼児と保護者

時間 11:00~11:45

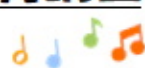
3日(金) 豆まきしよう

9日(木) 音楽あそび



10日(金) はじめての足育講座

15日(水) 運動あそび



17日(金) おひな様を作ろう

22日(水) お店屋さんごっこ

ひよこさん



対象:0歳~1歳と保護者

時間 11:00~11:45

2月1日(水) 運動あそび

2月7日(火) 音楽あそび



おはなし会

2月 24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

「鬼は外 福は内」
今年もいっぱいの福を
呼び込みましょう!
寒くなりますが
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)

絵本やすべり台
トンネルがあります♪
自由に遊びにきてね!

2月

アイルでの健康づくりにお役立てください!



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♪ 	※第2・第4 金曜日 初級ステップ! 11:15~12:15 ※当日予約制	漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30
祝日はレッスン 休講です			ストレス発散 運動不足解消!!		ヨガ& ピラティス 14:00~15:00 ※マット持参	リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00 ※マット持参
★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			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			ZUMBA 15:30~16:30

※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
	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>大人の水泳教室 定員に満たない場合 当日1回参加が可能に なりました プール利用料520円 + 教室参加費1,000円 ※当日フロントにて受付</p> </div>			《会員制》 大人の 水泳教室 -初級クラス- 10:15~11:15	祝日はレッスン 休講です	
	スマイル アクア 14:00~14:45	水 中 ストレッチ 14:00~14:45	はりきり アクア 14:00~14:45	《会員制》 大人の 水泳教室 -中級クラス- 11:30~12:30	のびのび アクア 14:00~14:45	
★				★		★

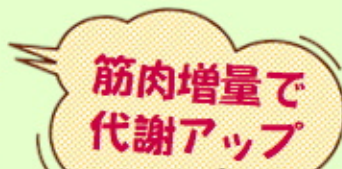
- 自宅で検温・風邪症状等がないか確認後、マスクを着用してご来館ください
- 水着とスイムキャップが必要です ●サービスレッスンとなります
- レッスンによっては会場の安全が確保できない場合利用人数を制限することがあります





基礎代謝とは… 生きていくために最低限必要なエネルギー

基礎代謝は生きていだけで消費されるエネルギーです
人間は呼吸や体温維持のために、心臓などの様々な
臓器・筋肉を活動させるためエネルギーを消費しています



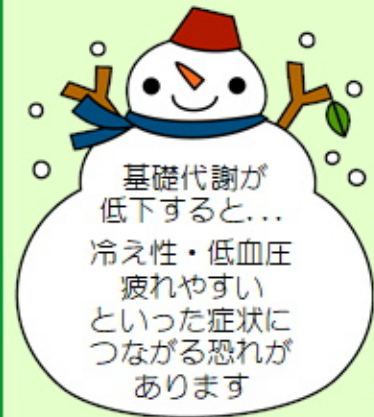
★基礎代謝は秋冬がピーク

夏は外気温が高く体温を保つ熱産生の必要が少なく基礎代謝は低めになります

冬は外気温が低く体温を維持するために熱産生が活発になり基礎代謝は高くなります。



冬は夏より痩せやすい



基礎代謝が低下すると…
冷え性・低血圧
疲れやすい
といった症状につながる恐れがあります



基礎代謝を高める近道は「筋肉量」を増やすことでもあります
トレーニングルームやプールでの運動は絶好の近道です

一般的に加齢に伴い基礎代謝は低下します
主な理由として筋肉などの除脂肪量の低下があげられます
日々の運動習慣・食事習慣・生活習慣の見直しを行いましょう

- ①適度な運動 ②バランスのとれた食事 ③規則正しい生活

アイルでは皆さまの健康づくりを応援しています！各教室にお気軽にご参加ください



初級ステップ！

★当日予約制の教室です★

朝10時からTEL予約可
(0952-51-5515)

2月 10日(金)・24日(金)

第2・第4金曜日限定

11:15 ~ 12:15

ステップ台を使った運動です
音楽に合わせて下半身の強化や
シェイプアップができる教室です

定員：各15名

受講料(1レッスン)…520円



ライン LINE



フェイスブック FB



ホームページ HP



Instagram IG

★小城市牛津保健福祉センター「アイル」★



指定管理者 シンコースポーツ・大成有楽不動産株式会社 共同事業体

お問合せ先

シンコースポーツ九州株式会社

〒849-0306 小城市牛津町勝1221-1



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

2月の休館日

2月 13日(月)・14日(火)

3月の休館日

3月 13日(月)・14日(火)

開館時間

10:00 ~ 21:30 (最終受付21:00)