

# ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014 栃木市とち介

四季彩の湯 12月の休館日⇒12月3日・10日・17日・24日・30日・31日（設備修繕の為臨時休館となる場合があります）  
平成30年内は、12月29日まで、新年は1月4日からの営業となります。（1月5日は休館日）

## 平成30年12月号(11月発行)

### 年末カラオケ大会 開催のお知らせ

開催日：12月7日(金)13時00分より

定員：25名(参加料500円が必要です)

【カラオケ参加者を募集いたします。】

申込：11月15日・午後2時から11月30日・午後5時まで

参加料：500円(粗品を進呈いたします)

申込曲を1曲お決めの上お申込下さい。

参加人数：25名を予定しています。

=====

※お電話の受付は行っておりません/1人1曲のみの申込みとなります/先着順にて受付を行います/キャンセルの場合はご本人がお申し出下さい/代理人のお申込みは出来ません。直前の曲変更は対応できない場合がございます。カラオケ受付までお問合せください。

## 12月16日(日)13時00分～

ゆうゆうプラザ大広間

### 明香葉純 歌謡ショー

#### 「二人の 巴波川」



## 12月23日(日) 13時00分より エントランスホール

### ☆Christmas☆ コンサート(二胡演奏)

二胡で奏でるクリスマスのひとときをお楽しみ下さい！



奏者：馬雪萌



伴奏：中里順子

「ヒートショック」に  
ご注意ください！

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ移動することで起こる、急激な温度変化が影響し、血圧が大きく変化することが原因で起こる健康障害です。失神、脳梗塞、心筋梗塞や不整脈などが引き起こされ、浴室での転倒の危険や、湯船で溺れるなど、命に関わる場合もあります。「運動後入浴」「長風呂」等、汗を沢山かいた後で発生し易く危険です！



栃木市大平健康福祉センター  
ゆうゆうプラザ

栃木県栃木市大平町西野田666番地1

電話 0282(45)2601 (カーナビ利用時は、0282(45)1788 にて検索下さい。)

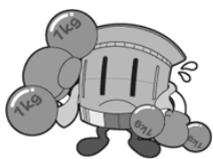


### ゆうゆうプラザの「農産物直売所」

営業日：水/金/日曜日(午前10時から午後2時頃)

※ご来場時は必ず駐車場をご利用の上、  
通行時の安全に十分ご注意ください。

四季彩の湯の入館料は「一般」300円/「65歳以上」200円 午前10時～午後9時迄営業(入場は午後8時30分まで)



# トレーニングルームからのお知らせ

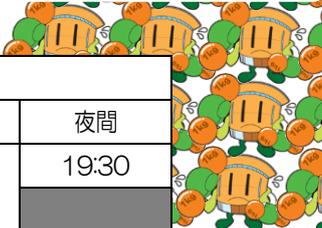
営業時間\*午前9:30~午後9:00まで/日曜日のみ午後7時まで

## ★★新規利用者大募集中!!!!!!★★

お仕事帰り、学校帰り、夜間のご利用がおすすめです。みんなで楽しく、運動しましょう。参加を希望される方は、まず初回者講習を受講されてからのご利用となります。トレーニングルームにて予約の受付を行っております！皆様のご連絡をお待ちしております。

### ★初回者講習開催スケジュール

初回者講習会			
	午前	午後	夜間
火~土曜日	10:00	14:00	19:30
日曜日			



トレーニングルームでは、日頃の運動不足解消の他、各種筋トレマシンや、有酸素運動が可能です。またスタッフによるショートエクササイズも毎日実施しています。運動習慣をつけたい方もお気軽にご参加下さい。

### ◆◆大好評！ショートエクササイズ◆◆

	11:15	15:45	19:15
火曜	体幹	チューブ	ストレッチ
水曜	ストレッチ	ポール	ボクシング
木曜	ポール	リズム	体幹
金曜	ボクシング	ストレッチ	リズム
土曜	イス体操	イス体操	ポール
日曜	筋トレ	ミニボール	×

第3期 トレーニング自主事業！ 有料プログラム好評受付中！まだ間に合う!?かも

## 11月27日(火)19時30分より キックボクシングレッスン

参加費：500円 / 定員：先着12名様

講師：フクシエンタープライズ(株)

古宇多 (元キックボクシング選手)

大島 (ボクシング選手)

会場：ゆうゆうプラザ 大会議室

※ご予約の際は、ゆうゆうプラザトレーニングルームまで

基本のパンチ、キックレッスン ミット打ちレッスン。  
シャドーボクシングレッスン 等を行います！  
基礎代謝向上、脂肪燃焼、基礎体力向上して  
ダイエットやシェイプアップに持ってこい。  
メンタルも強くなるかも！



ぼくもぴよんぴよん跳ねて  
ダイエットしてみようか

ゆうゆうプラザでウォームシエ  
ア開催中らしいよ。



栃木市はいろんなところで  
あったまれるね！

◀ 駐車場をご利用の皆様へ ▶

☆ ゆうゆうプラザの駐車場は限りがございます。乗り合わせや公共交通機関のご利用をお奨めいたします。  
☆ 車両の放置はできません。集合場所にはご利用にならないようお願い致します。

## レストラン・べんと ~ 仕出し&cafe~

ドリンクメニュー徐々に開始致します。

まずは温かいお飲みものから、ホットひと息いかがですか？

コーヒー1杯からでもお気軽に、ご利用下さい。

営業時間：11時00分から20時00分(ラストオーダー19時30分)

- ご提供に、お時間を頂く場合があります。
- ご入浴前に注文いただきますとスムーズです。
- ゆうゆうプラザの会議室をご利用時にあわせてご注文下さい。(事前のご予約が必要です)

## ゆうゆうプラザ 四季彩の湯

ゆうゆうプラザのお風呂は、交代わりで男女湯が入替わりとなります。栃木市大平町西野田666-1/TEL. 0282-45-2601



ゆうゆうプラザ四季彩の湯へ入館された方むけに、小広間(10畳)の利用予約を承っております。お電話にてお問合せ下さい。

### ■■ ご来館の際は、栃木市ふれあいバスがご利用できます！ ■■

※ ゆうゆうプラザ内バス停は、正面入口ロータリー付近となります。お乗りすごし等の無いよう、停留所にて余裕を持ってお待ちください。なおロータリー付近への駐車は厳禁です。絶対におやめください。※ふれあいバスは栃木市により運行されています。時刻表は栃木市HPを参照下さい。