

ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014 栃木市とち介

2019年2月の休館日 ⇒ 2月 4日・12日・18日・25日
(設備修繕等の為臨時休館となる場合があります)

2019年2月号(1月発行)

河藤流小菊会 新舞踊

2019年2月3日(日)

時間：13時00分より
会場：ゆうゆうプラザ大広間



ゆうゆうプラザではウォームシェア開催中!

～～ 「ヒートショック」にご注意下さい。～～

みんなで一緒にあったまろう!!

暖かさを分け合いませんか?
栃木市

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。)



《 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。集合場所等にはご利用にならないようお願い致します。

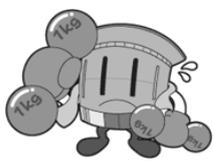


ゆうゆうプラザの「JA農産物直売所」

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。

楽しく運動して、身も心もリフレッシュ!!!!



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	

キックボクシング レッスン

参加費：500円

定員：先着12名様(各日毎に募集)

講師：フクシエンタープライズ(株)

●古宇田

(元キックボクシング選手)

●大島

(ボクシング選手)

開催日：2月19日(火)/3月19日(火)

時刻：19時30分

会場：ゆうゆうプラザ

大会議室(又は多目的ホール)

※ご予約の際は、ゆうゆうプラザトレーニングルームへ

※来期 有料プログラムのお問合せは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！

ゆうゆうプラザ会議室貸出しについて

期間：2019年4月~2020年3月

上記、期間の会議室貸出し予約は、
2019年2月1日より開始いたします。

※ご予約のある方は、
お早めにお申込下さい。



2019年2月1日・朝10時より受付開始

※会議室利用登録者募集中!!
詳しくは栃木市HPをご参照下さい。

レストラン・べんと ~ からあげとお弁当 ~

お弁当注文後、レストラン内でお食事する方限定

★ おみそ汁1杯サービス致します!!

- 11時00分~14時00分までのご注文が対象です。
- おみそ汁サービスは、売り切り次第終了となります。

※ 詳しくは、レストラン・べんとまで、お問合せ下さい。

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。ご入浴前に注文頂きますとスムーズです。
- ゆうゆうプラザの会議室ご利用時にあわせてご注文下さい。

ゆうゆうプラザ 四季彩の湯

ゆうゆうプラザのお風呂は、選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。