

ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014栃木市とち介

新年明けましておめでとうございます。2019年におかれましても、
ゆうゆうプラザをご愛顧頂きますよう宜しくお願い申し上げます。

2018年12月年末の休館日⇒ 12月30日・31日
2019年 1月の休館日 ⇒ 1月 1日・2日・3日・7日・15日・21日・28日
(設備修繕等の為臨時休館となる場合があります)

2019年1月号(12月発行)

ゆうゆうプラザ・スペシャル アコースティックライブ

part.12

2019年1月20日(日)

- 第1部 13時00分 宮さん&K(フォーク)
- 第2部 13時40分 Maya & Murakami(Jポップ)
- 第3部 14時20分 ひだまり猫(フォーク)
- 第4部 15時00分 Jポップボックス(Jポップ)

会場：ゆうゆうプラザエントランスホール

※ 上記タイムスケジュールは目安です。状況により前後する場合があります。



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!!

ウォームシェア **WARM SHARE**

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。)



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

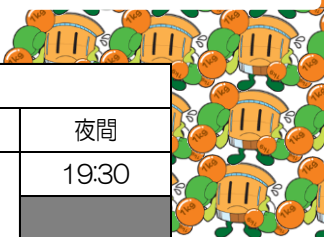
営業時間＊午前9:30～午後9:00まで/日曜日のみ午後7時まで

★★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。

★ 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	ボール	ボクシング
木曜	ボール	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	ボール
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！お問合せはトレーニングルームまで

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)

- 古宇多（元キックボクシング選手）
- 大 島（ボクシング選手）

開催日：1月22日(火) / 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

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！

＜＜ 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。



レストラン・べんと ～ からあげとお弁当～

お弁当&からあげ に新ラインナップが登場します。
お弁当&おにぎり等、ご予約も常時承っております。
ご予算・人数等、まずはご相談下さい。

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。