



ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014栃木市とち介

2019年3月の休館日 ⇒ 3月 4日・11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3月号(2月発行)



栃木さち弦楽合奏団 コンサート

- ◇日時: 3月24日(日) エントランスホール
13:00開場/13:30開演(終演14時予定)
- ◇編成 ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロ(全13名)
- ◇曲目
 - ・合奏協奏曲第1番ニ長調作品6より第1、2楽章
/A.コレルリ作曲
 - ・「シャコンヌ」ト短調作品730/H.パーセル作曲
 - ・管弦楽組曲第3番ニ長調作品1068より第2楽章
(G線上のアリア)/J.S.バッハ作曲



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?

WARM SHARE 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、有酸素運動が可能です。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。



トレーニング初回者は、事前に講習会への参加が必要です。TEL 0282-45-2601

	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			

キックボクシングレッスン 開催!!

3/19(火)19:00~ 男女問わずおすすめです!

キックボクシングのお問合せはトレーニングルームまで!

ソフトエアロ	シンプリーステップ
キッズ運動教室	ピラティス
親子ピクス(うさぎ・ひよこ)	ボクシングEX

来期有料プログラムのお問合せも、トレーニングルームまでお問合せ下さい。

レストラン・べんと

~ からあげとお弁当 ~

会合・寄り合いなどのお弁当注文お受け致します。スケジュールが合えば、少量でもお作りしますので、ご予算・引取り時間など、まずはお気軽にご相談下さい。

からあげとお弁当「Vento ベント」

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。(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、週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。お乗りすぐし等の無いよう、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。