



# ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014 栃木市とち介

令和元年 9月の休館日 ⇒ 9月 2日・9日・17日・24日・30日  
(設備修繕等の為臨時休館となる場合があります)

令和元年9月号(令和元年8月発行)

9月14日(土) 13時00分～

敬老の日特別企画

藤井ゆみこ歌謡ショー

会場：ゆうゆうプラザ大広間



10月26日(土)・27日(日)

盆栽展示会

展示：ゆうゆうプラザ館内  
エントランスホール・コリドール等



大平盆栽会の皆様により、長い時間をかけて育成した盆栽類の数々を展示いたします。作品にはお手を触れないようお願いいたします。

大広間・省エネ営業中／期間：8月31日(土)まで

期間中、エアコン効果向上と、大広間の省エネのため、ふすまを閉め運営いたします。

今年も猛暑!、夏休みは涼んで勉強しましょう!

ゆうゆうプラザ「夏の自習室」

期間：7月25日から8月31日まで(休館日は除く)

時間：18時30分～20時50分まで

会場：ゆうゆうプラザ 四季彩の湯 大広間

※入場には所定の入館料がかかります。

※期間中、大広間をご利用になる際はお静かにお願いいたします。※学習用途でのご利用を主とした企画となります。年齢を問わずご利用ください。

「里帰りとちぎ入館券」のお取り扱いについて

本年度 未使用分がある方は、8月31日(土)までに、チケットご持参の上、お申し出ください。未使用分1回につきタオル1枚(当社指定のもの)と交換いたします。※日程は止むを得ず変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

タオル交換期限は8月末までとなります。忘れずにお申し出ください。



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。1台に乗り合わせの上のご来場や、公共交通機関のご利用をお奨めいたします。場内車両の放置や広場への駐車はできません。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

■ 時間：午前10時から午後2時頃まで ※農産物直売所はJALしもつけ様にて

運営しております。※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☆初回講習は10時~/14時~/19時30分~(日曜除く)要予約

## みなさんも、“ゆうプラ”でトレーニングしませんか？

仕事帰り、学校帰り、夜間のご利用がお勧めです。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いますので、ご連絡をお待ちしております。



### ショートエクササイズ 7月~9月メニュー！

トレーニングの合間に、各種ショートエクササイズ(⇒も開催！)ご自身のトレーニングスタイルに合わせて活用してはいかがでしょうか？

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
11:15	筋トレ	マーシャルEX	ストレッチボール	脳トレ&筋トレ	体幹	ストレッチ
15:45	体幹	ストレッチ	リズム体操	ストレッチボール	ストレッチ	筋トレ
19:15	イス体操	体幹	ストレッチ	リズム体操	コンディショニング	



インボディは8月31日まで体験期間中です。  
機会を逃さず、ご自身の体を「見える化」  
しましょう！

### トレーニングルーム新規参加者募集

みなさんも、ゆうプラでトレーニングしませんか？お仕事帰りのご利用がおすすめ。みんなで楽しく過ごしましょう。※トレーニング初回者は、講習会への参加が必要です。ぜひご予約下さい。

午前10時~/午後2時~/ (日曜除く)午後7時30分~

### インボディ~inbody~体験



インボディを使って、体のどこを  
鍛えたいのか丸わかりに

鍛える⇒インボディでチェック！⇒鍛える  
良いローテーションでシェイプアップをめざしましょう。

\*ご利用の際は、事前にご予約が必要です。

体験期間：7月20日(土)~8月31日(土)まで



ご注意!!!：熱中症には十分気を付けましょう！水分をたくさん摂ってくださいね(^\_^)b

有料プログラム 第2期  
期間：7月~10月(全10回)  
参加費 5,000円

ソフエアロ	はじめてのヨガ
キッズ運動倶楽部	シンプリーステップ
親子ピクス ひよこ	ボクシングEX (NEW!)
親子ピクス うさぎ	

現在、第2期 有料プログラム開催中！

第3期プログラム(11月~2・3月)は、10月上旬より  
募集開始致します！

詳しくはトレーニングルームまでお問い合わせください！

## からあげとほかほかお弁当の「べんと Vento」

期間限定：お祭りメニュー！

フランク串、牛串、いか串をはじめとするお祭り串焼きメ  
ニューや、やきそば、お好み焼き などが期間限定で登場  
します。

※稼働状況や入荷状況によっては、当日提供できない場合があります。  
詳しくは店内張り紙をご覧になるか、べんと店内スタッフにお尋ねください。

：：：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。(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。