

ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014 栃木市とち介

令和元年 10月の休館日 ⇒ 10月 7日・15日・21・28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10月号(令和元年9月発行)

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。

11月3日(日)・開催：13時から16時頃まで

ゆうゆうプラザ

スペシャル アコースティックライブ

会場：ゆうゆうプラザ エントランスホール



- 第1部 13時00分～ Maya & @+Murakami(Jポップ)
- 第2部 13時40分～ ワッキー & シンヤ(フォークソング)
- 第3部 14時20分～ スラム・O (フォークソング)
- 第4部 15時00分～ Jポップボックス(Jポップ)



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 ■

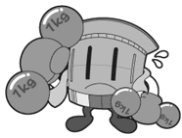
ゆうゆうプラザの駐車場は限りがございます。1台に乗り合わせの上のご来場や、公共交通機関のご利用をお奨めいたします。場内車両の放置や広場への駐車はできません。集合場所等にはご利用にならないようお願い致します。



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下さい。

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

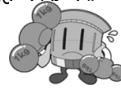
みなさんも、“ゆうプラ”でトレーニングしませんか？

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。



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です。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。



ショートエクササイズ ※トレーニング利用者参加無料

時刻	火	水	木	金	土	日
11:15	筋トレ	マーシャルEX	ストレッチポール	脳トレ&筋トレ	体幹	ストレッチ
15:15	体幹	ストレッチ	リズム体操	ストレッチポール	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	

午前10時~/午後2時~/
(日曜除く)午後7時30分~

トレーニングルーム利用者が参加できる短時間の「ショートエクササイズ」も開催しています。ぜひ、お気に入りの教室にご参加してみてください。⇒⇒⇒

10月1日より、「有料プログラム第3期」の申し込みがスタート致します。

3期の実施プログラムは下記の通りです。

キッズ運動倶楽部	運動や遊びを通じて、体の成長を助けます。
ソフトエアロビクス	軽快なリズムに合わせて楽しく運動しましょう
親子ピクス・ひよこ	0歳児とお母さんが対象です。
親子ピクス・うさぎ	1~3歳児とお母さんが対象です。
はじめてのヨガ①	自分と向き合い、体の内側からバランスを整えます。
はじめてのヨガ②	自分と向き合い、体の内側からバランスを整えます。
ボクシングEX	ボクシングの基本を学び、ストレス発散・体力向上を効果的。
シンブリーステップ	ステップ台を使って足腰を鍛えていきます。

期 間：11月~2月頃まで
実 施：全10回
参加費：5,000円
参加ご希望の方は、ゆうゆうプラザトレーニングルームへ直接お申込み頂くか、お電話にてお問い合わせください。 (電話：0282-45-2601)
※ 実施予定日は変更する場合がございます。

からあげとほかほか お弁当の「べんと Vento」

10月より「白手羽」と「黒手羽」が満を持して登場！

10月は、手羽先キャンペーンを行います。
セットでお買い得価格となります。ぜひどうぞ。
(価格は10月に店頭発表します。)

：：：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。