

ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014栃木市とち介

四季彩の湯 10月の休館日⇒10月1日・9日・15日・22日・29日（設備修繕の為臨時休館となる場合があります）

平成30年10月号(9月発行)

10月27日(土)

午後2時より

会場：ゆうゆうプラザ大広間

江戸芸かっぱれ



10月27日(土)・28日(日)

ゆうゆうプラザ盆栽展示会

出品者：大平盆栽会の皆様

会場：ゆうゆうプラザコリドール他



ご注意：展示品には手を触れないで下さい。

「里帰りとちぎ入館券」をご利用の方へ

「里帰りとちぎ入館券」のタオル交換は9月30日まで（休館日除く）となります。忘れずに交換願います。

レストラン・べんと ~ 仕出し&cafe~

からあげに“うま塩”が登場!!

その他プレミアム鳥皮チップ等
からあげメニュー拡張します!!

- 営業時間：11時00分から20時00分まで(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を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)



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⇒ 0282(45)1788 で検索下さい。



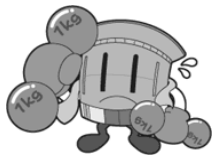
ゆうゆうプラザの「農産物直売所」

営業日：水/金/日曜日
(午前10時から午後2時頃まで)

ご来場の際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。

(農産物直売所はJAしもつけにて運営しております)

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

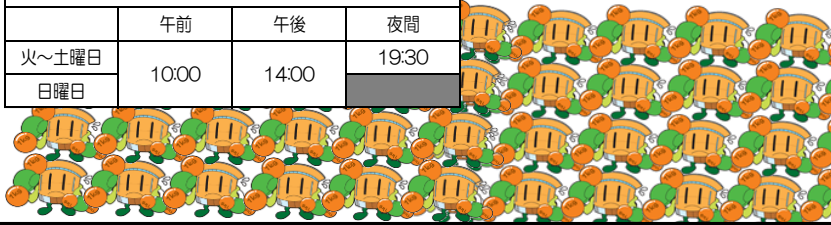
サマータイム期間は9月30日まで! 10月からは9時30分からの営業となります。

★★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。

初回者講習会			
	午前	午後	夜間
火~土曜日	10:00	14:00	19:30
日曜日			



大好評!

ショートエクササイズ

ショートエクササイズは、トレーニングルーム
利用で、お気軽に参加できる短時間プログラム
です。詳細はトレーニングルームまで!

	11:15	15:45	19:15
火曜	ストレッチ	ポール	筋トレ
水曜	ポール	ストレッチ	ボクシング
木曜	チューブ	リズム	ストレッチ
金曜	リズム	ストレッチ	体幹
土曜	筋トレ	チューブ	リズム
日曜	イス体操	ミニボール	

第3期 トレーニング自主事業! 10月1日より受付開始。トレーニングルームにて受付中

第3期教室 (11月 - 3月まで) は10月2日(火)より募集開始しております。

現在、第2期有料
プログラム大好評
開催中です!!

はじめてのエアロピクス	開催 予定日	火曜	19:30~ 20:30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	1/8	1/22	1/29	2/5
はじめての方も楽しく全身を動かし、汗をかいてリフレッシュ!													
ソフトエアロピクス	開催 予定日	水曜	10:00~ 11:00	11/14	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27
軽快なリズムに合わせて、楽しく身体を動かします。													
KIDS運動倶楽部	開催 予定日	水曜	16:00~ 17:00	11/7	11/21	11/28	12/5	12/19	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27
運動や遊びを通じ、子どもに必要な筋力や運動能力をバランスよく向上させていきます。													
ピラティス	開催 予定日	木曜	14:00~ 15:00	11/8	11/15	11/29	12/6	12/27	1/10	1/17	1/24	2/7	2/14
普段は意識し難い体幹部のインナーマッスルを鍛えて、体の歪みを正し無理のない姿勢へ導きます。													
親子ピクス・うさぎクラス	開催 予定日	金曜	10:00~ 11:00	11/23	11/30	12/28	1/4	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22
1~3歳児とお母さん対象。童謡に合わせて全身の筋肉を楽しく動かします。子どもの体力作り、親子間コミュニケーションに。													
親子ピクス・ひよこクラス	開催 予定日	金曜	11:00~ 12:00	11/23	11/30	12/28	1/4	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22
0歳児とお母さん対象。お子さんとスキンシップしながら身体を動かします。産後体型改善等に。													
はじめてのヨガ①	開催 予定日	金曜	14:00~ 15:00	11/9	11/16	12/7	12/21	12/28	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15
自分と向き合い、身体の内側から美と健康を目指し心と体のバランスを整えます。													
はじめてのヨガ②	開催 予定日	金曜	15:00~ 16:00	11/9	11/16	12/7	12/21	12/28	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15
自分と向き合い、身体の内側から美と健康を目指し心と体のバランスを整えます。													
シンプリーステップ	開催 予定日	日曜	19:15~ 20:15	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	1/13	1/20	2/10	2/17
ステップ台を使った昇降運動で、エンジョイしながら足腰を強くします。脂肪燃焼に効果的。リズムに合わせたエアロピクスの基本ステップで、スタートにお奨めです。													

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。