



ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014栃木市とち介

イベント情報

平成29年10月号(9月発行)

10月22日(日)

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

開演：13時より16時頃までを予定。



〈今回登場の団体〉

- ・アミチロリン ・ひだまり猫 ・MTT
- ・Maya&@ ・あしおと

**なつかしのフォークソング、Jポップ
など・いろいろお楽しみください!!**

10月28日(土)・29日(日)

秋の盆栽展示会

大平盆栽会の皆様の作品展示



平成29年度「里帰りとちぎ入館券」について

- 現在、期間中に使用し切れなかったチケットについて、タオルとの交換を行っております。
- 9月30日まで(休館日除く)に、四季彩の湯受付までお持ちください。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。



栃木市大平健康福祉センター

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

ゆうゆうプラザ

- 駐車場内は混雑いたします。乗り合わせや、公共交通機関等でのご利用をお勧めいたします。



佐野ラーメン大龍

営業時間 10:00~20:00
(ラストオーダーは19時30分となります)



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)

ご利用下さい。

(農産物直売所はJAしもつてにて運営しております)

ご来場の際は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
ますようお願い致します。

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(お電話0282-45-2601)

暑さもひと段落した秋は、過ごしやすく、さまざまなことに挑戦しやすい季節です。トレーニングルームで運動して、おいしいものを食べて。健康づくりしませんか？

新規利用者募集中

初回者講習会

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| | 午前 | 午前 | 夜 |
| 火~土曜日 | 10:00 | 14:00 | 19:30 |
| 日曜日 | 10:00 | 14:00 | |

トレーニングを初めて利用する際は初回者講習を受けてください。日々の運動不足が気になる方、ダイエットしたい方、筋力アップしたい方、、、お気軽にご連絡ください♪

平成29年第3期・有料プログラム募集10月1日より！

定員:各25名程度(一部を除く)・参加料:5千円

第3期教室(11月-2月まで) 10月1日より募集開始！

| 教室 | 内容 | 開催予定日 | | | | | |
|----------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| シンプリーステップ (定員14名) | ステップ台を使った昇降運動により足腰を強くします。脂肪燃焼にも効果的！ | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/10 | 12/17 | |
| はじめてのエアロピクス | はじめての方でも楽しく全身を動かし、汗をかくてリフレッシュ！ | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | |
| ソフトエアロピクス | 軽快なリズムに合わせ、楽しく身体を動かします。 | 11/1 | 11/8 | 11/22 | 12/6 | 12/20 | |
| KIDS運動倶楽部 | 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。 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 12/20 | |
| 親子ピクス うさぎクラス | 1・3歳児とお母さん対象。重たい合わせ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。 | 11/24 | 12/8 | 12/15 | 12/22 | 1/5 | |
| 親子ピクス ひよこクラス | 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。 | 11/24 | 12/8 | 12/15 | 12/22 | 1/5 | |
| はじめてのヨガ | 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。 | 11/17 | 11/24 | 12/8 | 12/15 | 12/22 | |
| はじめてのヨガ② | | 11/17 | 11/24 | 12/8 | 12/15 | 12/22 | |

※参加費用5,000円 定員25名

※受付は、トレーニングルームの営業時間に限らせて頂いております。事前に電話にてお問合せ頂けるとスムーズに御案内できます。お問合せはトレーニングルーム受付まで。



ふれあいバスのご利用がスムーズです！

- ※ 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。
- ※ 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。



ゆうゆうプラザ 貸し会議室のご案内

会社での打ち合せ/企業説明会/面接会場/趣味/サークル活動/教室等。市内外を問わずご利用できます。

- 事前見学も承ります。ご連絡の上お申込み下さい。(お申込先0282-45-2601)
- 公共施設予約システムにて、インターネット上より予約状況を確認できます。
- 詳細は、栃木市のホームページにてご確認ください。インターネット利用登録申請受付中。

※ 平成29年4月より、休館日の会議室のご利用はできません。会議室のご利用は時間を厳守の上ご利用ください。

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

