



ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014栃木市とち介

2月のイベント情報

平成28年2月号(1月発行)

2月11日(木)
午後1時より
ラミア
ベリーダンス



2月25日(木)午後1時より
五家英子歌謡ショー



2月23日(火) 午後1時より (ゆうゆうプラザ大広間にて)
振り込み詐欺防止キャンペーン たんかばい・はなかまきり
筑西の寅さん(啖呵売・花蝟螂)



3月12日(土) ジャムスタイル開催のお知らせ!

時間: 正午より開始

～生演奏で名曲を歌ってみよう!

申込み: 2月20日(土) 午後2時より 会場: ゆうゆうプラザ大広間

ジャムスタイル参加希望の皆様を募集致します。

受付時間: 午前10時30分～午後5時50分まで(先着順)

募集人数: 先着20名

- 曲は、あらかじめこちらで用意したリストの中から選んでいただけます。
- お電話でのお申込は承っておりません。○お申込は必ず参加者ご本人が行って下さい。
- 必ず入館後、カラオケ受付窓口にてお申込下さい。



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⇒0282(45)1788 で検索下さい。



佐野ラーメン大龍

ゆうゆうプラザ館内にてお食事ができます。是非ご利用ください。

営業時間 11:00～20:00

ラストオーダー 19:30



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。

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。

(農産物直売所はJAしもつく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時30分～午後9時まで / 日曜日のみ午後7時まで(お電話0282-45-2601)

新規利用者
大募集中

まだまだ寒い日が続きます！
体調管理に気をつけていきましょう！

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	

トレーニング利用料金

一般	1回	500	障がい者 福祉以 帳上	1回	350
	3ヶ月	12,000		3ヶ月	8,400
6ヶ月	21,000	6ヶ月	14,700		

☆冷え症予防☆

ふくらはぎは第二の心臓と言われるほど、重要な筋肉です。ふくらはぎの筋肉を鍛えることで血行が促進されます。また、むくみの予防となるので毎日20回～30回を目安にかかとの上げ下げを行いましょう。



ショートエクササイズ開催

午前	11:15～11:30
午後	15:45～16:00
夜間	19:15～19:30

ショートエクササイズは参加自由のプログラムです。楽しく動きましょう！

	11:45～	15:45～	19:15～
火曜日	筋トレ	ストレッチ	体幹トレ
水曜日	ストレッチ	筋トレ	リズム
木曜日	ボール	リズム	下肢トレ
金曜日	リズム	ボール	ストレッチ
土曜日	バランスP	椅子体操	チューブ
日曜日	ボール	バランスP	

第3期「有料プログラム」 只今、開催中

定員：各25名程度
参加料：5千円

只今、参加者受付中！

- ※ 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

教室	内容	開催予定日				
		1/19	1/26	2/2	2/9	2/16
はじめてのエアロビクス	火曜日 19:30～20:30	はじめての方でも楽しく全身を動かし、汗をかいてリフレッシュ！				
		2/23	3/1	3/8	3/15	3/29
ソフトエアロビクス	水曜日 10:00～11:00	軽快なリズムに合わせ、楽しく身体を動かします。				
		1/6	1/13	1/20	1/27	2/3
KID's 運動倶楽部	水曜日 16:00～17:00	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。				
		2/24	3/2	3/9	3/23	3/30
親子ピクスうさぎクラス	金曜日 10:00～11:00	1-3歳児とお母さん対象。童謡に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。				
		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12
親子ピクスひよこクラス	金曜日 11:00～12:00	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。				
		2/19	2/26	3/4	3/11	3/25
はじめてのヨガ	金曜日 14:00～15:00	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。				
		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12
		2/19	2/26	3/4	3/11	3/25
		1/22	1/29	2/5	2/12	2/19
		2/26	3/4	3/11	3/18	3/25

ゆうゆうプラザへは、ふれあいバス（岩舟線/藤岡線/部屋線）の他、蔵タク等、公共交通機関をぜひご利用ください。

- ※ 蔵タクは市内各総合支所などでお申込みを受け付けています。
- ※ 駐車場のスペースには限りがございます。相乗り等でのご来館をお勧めいたします。
- ※ ゆうゆうプラザの入口ロータリーはふれあいバスが常時運行しており、駐車禁止となっております。ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

栃木県地球温暖化防止活動推進センター主催 「Eco to share とちぎ」開催中

開催期間：平成28年2月29日まで

マイカー以外でゆうゆうプラザにご来館頂くたびにスタンプ押印で、ミニプレゼントを進呈いたします。申込み受付は四季彩の湯受付まで。スタンプカードを配布しております。なお、プレゼントには限りがございます。

ウォームシェアとちぎ スタンプラリー 開催中です！

市内のウォームシェアスポットに集まって寒い冬を乗り越えよう！只今スタンプラリー開催中です。スタンプ押印は「四季彩の湯」受付にて行っております。ぜひゆうゆうプラザであつたまつて下さいね★ミ

ゆうゆうプラザ 貸し会議室のご案内

会社打合せ/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)

栃木市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。ただいま、インターネット利用登録申請受付中。

ゆうゆうプラザへの無料団体送迎を行っております ※送迎は栃木市が行う事業です。

対象：栃木市民（1回25名まで） / 申込：ゆうゆうプラザ（受付は施設毎に実施しております）
予約状況を確認の上、受付致します。なお、集合場所及び行き先は1箇所にお定め頂きます。



ゆうゆうプラザ 四季彩の湯

栃木市大平町西野田666-1/TEL. 0282-45-2601



2月の休館日1(月)/8(月)/15(月)/22(月)/29(月) 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。