



ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014栃木市とち介

3月のイベント情報

平成28年3月号(2月発行)

3月7日～3月10日は、乾式サウナ修繕のため休館となりますのでよろしくお願いします。

3/12(土) 12時より大広間にて
ジャムスタイル
～生演奏で歌う名曲～



ジャムスタイル参加希望の皆様を募集しています

受付開始日時:2月20日(土)午後2時より

受付時間:10時30分～17時50分まで

募集人数:先着20名様

- 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頂きます。
- お電話でのお申込は、賜っておりません。
- お申込は、必ず参加者ご本人がなさってください。
- 必ず入館後、カラオケ受付窓口にてお申込ください。

3/26(土) 午後1時より
奈奈美歌謡ショー



司会:爆笑漫談ウガちゃん
ゆうゆうプラザ大広間にて

佐野ラーメン大龍

営業時間 11:00～20:00 ラストオーダー 19:30

食品衛生上、ご持参された飲食料品の大会場への持ち込みは、ご遠慮くださいますようお願い致します。



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

トレーニングを始めて、体が慣れてきている方も多いのではないでしょうか？
そこで少し負荷を変えたり、スロートレーニングを取り入れ、夏までに更に体を磨いてみるのはいかがでしょうか。これから運動したい！という新規利用者さんも募集しております。

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	



ショートエクササイズ開催時間 トレーニング利用料金

時間帯	時間	回数	料金	障害者手帳保持者	回数	料金
一般	午前 11:15～11:30 午後 15:45～16:00 夜間 19:15～19:30	1回	500	65歳以上	1回	350
		1ヶ月	5,000		1ヶ月	3,500
		3ヶ月	12,000		3ヶ月	8,400
		6ヶ月	21,000		6ヶ月	14,700

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28年第1期「有料プログラム」

4月より開催致します。

定員：各25名程度

参加料：5千円

参加者受付は3月20日から

※受付は、トレーニングルームの営業時間に限りさせていただきます。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					
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て汗をかくリフレッシュ！	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31
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。	4/20	4/27	5/11	5/25	6/1
KIDS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。	4/20	4/27	5/18	5/25	6/1
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。	4/15	4/22	4/29	5/13	5/27
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。	4/15	4/22	4/29	5/13	5/27
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。	4/15	4/22	4/29	5/13	5/27
			6/3	6/10	6/17	6/24	7/8



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。

四季彩の湯 臨時休館のお知らせ

3月7日(月)/8日(火)/9日(水)/10日(木)は乾式サウナ修理の為、四季彩の湯を臨時休館とさせていただきます。ご利用の皆様には大変ご不便をお掛けしておりますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ゆうゆうプラザ 貸し会議室のご案内

会社での打合せ/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



3月の休館日 7(月)/8(火)/9(水)/10(木)/14(月)/22(火)/28(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。