

# ゆうゆうプラザ 四季彩の湯

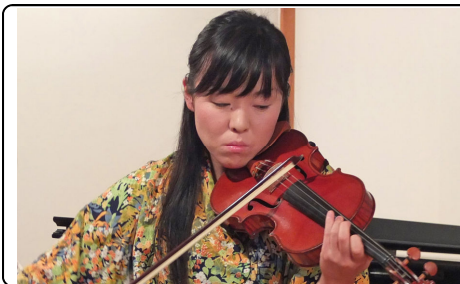


©2014 栃木市とち介

## 3月のイベント情報 平成29年3月号(2月発行)

### ウォームシェアとちぎ実施中

開催期間：平成28年12月1日から平成29年3月31日まで  
ゆっくり、あったか〜〜〜くお過ごしください。



### 3月5日(日) 午後2時から 高橋幸江 バイオリンソロコンサート 会場：ゆうゆうプラザエントランスホール

「無伴奏ヴァイオリンのためのソナタとパルティータ」より抜粋 (J.S.バッハ)  
日本の伝統曲 / さくらさくら(作曲者不詳)

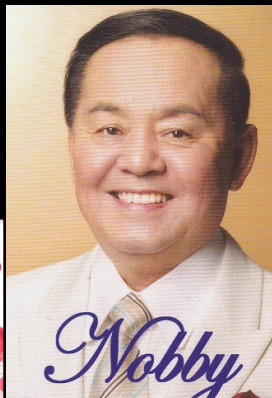
### 4月9日(日)

日本クラウン

### Nobby&小堀明

### ふるさとチャリティージョイントコンサート2017

司会：爆笑漫談ウガちゃん(宇賀神功)  
開場：12時/開演 13時から(15時終了予定)  
会場：ゆうゆうプラザ 大会議室  
主催：小堀明音楽事務所(080-2058-4235)  
取扱：チケット1,000円(全席自由) 3月10日より  
ゆうゆうプラザ 窓口又は 小堀明音楽事務所まで



母の鞆♪三毛山♪他 ふるさと情話♪他

※ 内容は予告なく変更となる場合があります。詳しくは主催者まで



### 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

営業時間 10:00~20:00



### 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しもつけ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0282-45-2  
初回者講習会

新規  
利用者  
募集中

寒い時期の運動不足解消に屋内で運動  
しませんか? 年齢問わずお待ちしております  
!寒い時期のトレーニングでも、  
水分摂取を忘れずに!汗を流したあと  
には、必ずのどを潤しましょう。

	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1期 有料プログラムは3月1日より募集予定です。**

定員:各25名程度 / 参加料:5千円

※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

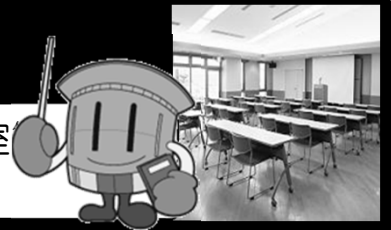
第1期教室 (4月 - 7月まで) 3月1日(水)より募集開始です。

教室	内容	開催予定日				
シンプリーステップ 日曜日 19:15~20:15	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!	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21
		6/4	6/11	6/18	6/25	7/2
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!	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23
		6/6	6/20	6/27	7/4	7/11
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。	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24
		5/31	6/7	6/21	6/28	7/5
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。	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24
		5/31	6/7	6/14	6/21	7/5
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。	4/14	4/21	4/28	5/5	5/19
		5/26	6/2	6/16	6/23	7/7
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。	4/14	4/21	4/28	5/5	5/19
		5/26	6/2	6/16	6/23	7/7
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。	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26
		6/9	6/16	6/23	7/7	7/14

※ 参加費用5,000円 定員25名

## 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  
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)

ゆうゆうプラザでは、大・小会議室、研修室、多目的ホール、調理実習室の貸し出しを行って  
おります(有料)。会社での打合せや面接会場、趣味、サークル活動等あらゆる用途でご利用  
いただけます。

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。ただし、インターネット利用登録申請受付

※ 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。

## ゆうゆうプラザ 四季彩の湯

ゆうゆうプラザのお風呂は、週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

