

# ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



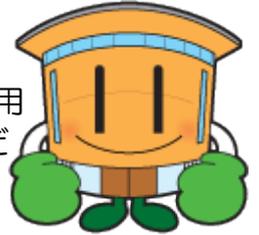
©2014栃木市とち介

四季彩の湯 4月の休館日⇒4月2日・9日・16日・23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4月号(3月発行)

### 【 ゆうゆうプラザをご利用の皆様へ 】

いつも、ゆうゆうプラザをご愛顧いただき誠にありがとうございます。  
おかげさまをもちまして、ゆうゆうプラザも15周年を経過し、多くの皆様にご利用  
いただいております。重ねて御礼申し上げます。また、多くの皆様にご利用いた  
だけますようスタッフ一同お待ち申し上げます。今後ゆうゆうプラザを宜しく  
お願い申し上げます。



### ゆうゆうプラザ お風呂ご利用のご注意

- 1、必ず体を洗い流してから浴槽へ浸ってください。
- 2、洗い場の場所取りはできません。その場を離れる時は道具類も一緒に移動してください。
- 3、床や通路、人が通行する場所に、寝転がったり、モノを放置することは大変危険です。
- 4、お風呂は、常にぬれているため大変滑りやすくなっております。走ったりしないで下さい。
- 5、長い時間お湯やサウナにつかりますと、ヒートショックなどの事故・転倒の原因となります。無理せず体に負担をかけないようにご入浴をお楽しみ下さい。
- 6、脱衣場や浴槽内のスペースには限りがあります。譲り合ってください。また、状況により利用制限を行う場合がございます。予めご了承下さい。
- 7、施設内での髪染め行為はお断りいたします。
- 8、ご飲酒後のご入浴はお断りいたします。
- 9、体調が悪い時のご入浴はお控え下さい。

マナーを守ってお風呂を楽しくご利用下さい。

## 5月27日(日)

### ふれあい健康福祉まつり にて開催致します。



### むらさきJAPAN

人情芝居&舞踊ショー（予定）

※ゆうゆうプラザ大広間にて開催致します。



## 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」

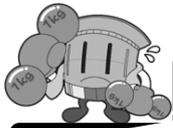
営業日：水/金/日曜日

(午前10時から午後2時頃まで)

ご利用下さい。(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下さい  
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)

新規  
利用者  
募集中

はじめての方も安心してご参加いただけます!今回講座に「ピラティス」が増えました。皆様のご参加お待ちしております。

初回者講習会

	午前	午後	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30年第1期・有料プログラムは絶賛受付中!

定員:各25名程度(一部を除く)・参加料:5千円

教室	内容	開催予定日				
		4/8	4/15	4/22	4/29	5/13
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!	4/8	4/15	4/22	4/29	5/13
		5/20	5/27	6/3	6/10	6/17
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!	4/3	4/10	4/17	4/24	5/15
		5/22	6/5	6/12	6/19	6/26
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。	4/4	4/11	4/25	5/2	5/9
		5/23	5/30	6/20	6/27	7/4
KID's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。	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9
		5/23	6/6	6/13	6/20	7/4
新規 ピラティス	適度に筋肉をつけ、ボディラインを引き締めます。インナーマッスルを鍛えて、姿勢の改善に効果的。	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17
		5/31	6/7	6/21	6/28	7/5
親子ピクス うさぎクラス	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。	4/13	4/27	5/4	5/18	6/1
		6/8	6/15	6/22	7/13	7/20
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。	4/13	4/27	5/4	5/18	6/1
		6/8	6/15	6/22	7/13	7/20
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。(参加者多数の為、教室増加しました。)	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1
		6/8	6/15	7/6	7/13	7/20
はじめての ヨガ②		4/13	4/20	5/11	5/18	6/1
		6/8	6/15	7/6	7/13	7/20

※参加費用5,000円 定員25名。(受付問合等は、トレーニングルーム営業時間に限りませす。)

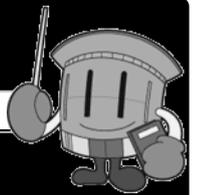
## ゆうゆうプラザ 貸し会議室のご案内

会社打合せ・企業説明会・面接会場・サークル活動・講座教室等 市内外を問わずご利用が出来ます。

【ご利用の流れ】①利用者登録 ⇒ ②予約申請(料金支払) ⇒ ③ご利用 ⇒ ④利用終了の報告  
又は申請書提出 (未払の方:料金支払い)

受付時間:午前8時30分から午後9時まで(休館日の受付・ご利用は出来ません予めご了承下さい)

- 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。
- 利用登録をすれば、ネットからのご利用申請が可能になります。(詳しくは栃木市HPを参照)
- 会議室は予定が込み合っている場合があります、予めご了承下さい。



## 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



### ■■ 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。