

ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014 栃木市とち介

5月のイベント情報 平成29年5月号(4月発行)

5月28日(日) ふれあい健康福祉まつり開催致します!

第24回

ふれあい健康 福祉まつり

午前9時50分～午後2時
会場:ふるさとふれあい館
ゆうゆうプラザ

主催
栃木市社会福祉協議会

むらさきJAPAN 人情芝居&舞踊ショー

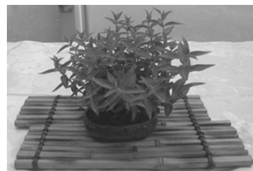
※ ゆうゆうプラザ大広間にて開催致します



6月3日(土)～6月4日(日)

大平盆栽会出品

さつき展示会



会場: ゆうゆうプラザ (コリドール・エントランスホールにて展示)

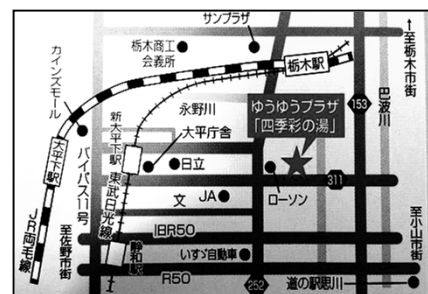


栃木市大平健康福祉センター ゆうゆうプラザ

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

(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

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。運動後の入浴にもご注意ください!

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1期 有料プログラムは只今募集中です

定員:各25名程度(一部を除く) / 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) 只今募集中です。

教室	内容	開催予定日				
シンプルステップ (定員14名) 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、汗をかくリフレッシュ!	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。童謡に合わせて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

ふれあいバス時間変更のお知らせ

平成29年4月1日より 栃木市ふれあいバス運転時刻が更新となりました。栃木市HPをご参照いただき、ぜひふれあいバスをご活用ください。

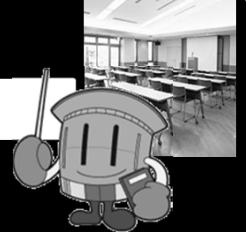
- ※ ゆうゆうプラザ内バス停は、正面入口ロータリー付近となります。お乗りすごし等の無いよう、停留所にて余裕を持ってお待ちください。
- ※ ロータリー付近への駐車は厳禁です。絶対におやめください。
- ※ ふれあいバスは栃木市により運行されています。時刻表は栃木市HPを参照下さい。



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) ご利用の際は、利用時間は厳守願います。



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。ただいま、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。

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

