

ゆったり～な 北部健康福祉センター

12/9 (土)
ゆったり～なの日

参加費無料

ゆったり～な ☎25-7444

初来館の方も 利用している方も イベントがいっぱい



フレイルーム

多目的ホール

会議室

11:00

申込不要
時間に集
合ください

「親子de
フィットネス」

おこさまと保護者で
いっしょにエクササイズ
※歩く・はしることができる
お子様から参加できます

11:00~
11:45

12:00

「子どものお買い
物体験」

ゆったり～な内で使える
お金でお買い物
※参加者無料のイベント
です。ゆったり～な通貨
使用
※売切れ次第終了

12:00~
15:30

13:00

小学6年生

までの

お子様

無料で

ご利用

できます

14:00

インボティ測定

9:00~19:00
無料体験会
ゆったり～な
諸室どちらか
ご利用で測定
できます。
※小学生の測定
できません

14:00~
16:00

体力測定会

午後の部

- 14:00~16:00
- ①太ももの筋力
 - ②バランス
 - ③インボティ

15:00

16:00

17:00

フレイルーム終了

12/9 (土)

ゆったり～な日

ゆったり～な

栃木市北部健康福祉センター

電話

0282-25-7444

個人でも
お子様も
お友だちとおしで
親子で お孫さんと

いってみよか！ やってみよか？



★親子(祖父・祖母) de フィットネス

●お子様といっしょにからだを動かす、家族で親せきで参加形態は自由

★体力測定

●ももの筋力測定器、バランス測定器等を使用して測定をします

★インボディ測定

●ご存知ですかご自身のからだ? 計ってみましょ!

★シャンプーバイキング