



# 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

新規入会后、運動効果を実感した方もどんどん増加中！ぜひ皆様と一緒にトレーニングしてみたいかがでしょうか？

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2期・有料プログラム開催中！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

教室	内容	開催予定日					
		7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	
シンプルステップ (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！	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	
はじめてのエアロビクス	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！	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	
ソフトエアロビクス	軽快なリズムに合わせ、楽しく身体を動かします。	7/26	8/2	8/9	8/16	8/30	
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。	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	
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。	7/14	7/28	8/4	8/11	8/18	
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。	7/14	7/28	8/4	8/11	8/18	
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。	7/21	7/28	8/4	8/25	9/8	
はじめてのヨガ②	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。	7/21	7/28	8/4	8/25	9/8	

大人気につき「はじめてのヨガ」教室を追加致しました！

皆様のご参加お待ちしております。その他の教室も絶賛受付中です。みなさま是非ご参加ください



## ふれあいバスをぜひご利用ください！

- ※ 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。

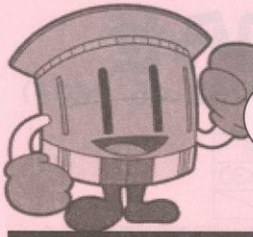
※ 平成29年4月より、休館日の会議室のご利用はできません。

## ゆうゆうプラザ 四季彩の湯

ゆうゆうプラザのお風呂は、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







# ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014 栃木市とち介

## イベント情報

平成29年9月号(8月発行)

### ボランティア団体「子供のためのクールビズ」主催 「こどもの学習室」を開催します。

「こどもの学習室」は、学童・学生のための自習室です。夏休みの宿題や、受験勉強など、くつろぎの場所としても、ぜひご利用ください。(大人の方のご利用は出来ません)

利用対象者：概ね小学生から中学生まで

会場：ゆうゆうプラザ研修室

期間：平成29年8月(日程は右一覧を参照下さい)

時間：午前10時から午後5時まで

主催：ボランティア団体「子どものためのクールビズ」

共催：指定管理者 いすゞビルメンテナンス株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
開 放 日 一 覧		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

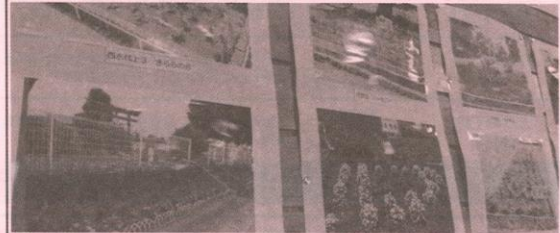
※ 8月23日・26日は、午前11時からの開放となります。

### 「里帰りとちぎ入館券」のご利用について

お求め頂いた「里帰りとちぎ入館権」の使用期限は、平成29年8月31日までとなります。未使用分をお持ちの皆様は、お早めにご利用いただきますようお願い致します。

なお、チケットを期間中に使用し切れなかった場合は、9月末までに四季彩の湯受付までお持ちください。未使用分1回につきタオル1枚(当社指定のもの)と交換致します。

### 蔵の街シニアクラブ 大平支部 花いっぱい運動 活動展示



蔵の街シニアクラブの「花いっぱい運動」活動写真の一部を展示いたします。  
会場：ゆうゆうプラザ エントランスホール  
期間：9月中展示予定



### 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)