



イベント月間「Link」のお知らせ

11/15
土

ゆったり～なカップ ボッチャ大会

時間：10：00～12：00

対象：どなたでも

参加料：1チーム300円

募集チーム：10チーム
(1チーム2～4名)

※事前申し込み

優勝賞品：オリジナルトートバック

後援：特定非営利活動法人

栃木県障害者スポーツ協会



11/18
火

つながろう。驚きを。幸せを。

 presents

ドコモスマホ教室

～スマホでできることを増やそう～

時間：10：30～11：30

対象：どなたでも

参加料：500円

定員：20名



11/22
土

eスポーツ体験会

時間：10:00～12:00

13:00～16:00

対象：どなたでも

※当日参加可



インボディ無料測定会

時間：10：00～17：00

対象：16歳以上

当日参加可

11/29
土

米粉パン体験教室

時間：10：00～11：30

対象：小学生と保護者

参加料：1,000円（材料費込）

定員：12組

※事前申し込み

小麦・卵・乳なしでも
こんなにおいしい！
ふんわり米粉パン♪



北部健康福祉センター

栃木市西方町本城2-1

☎ 0282-25-7444

スマホ・パソコンから
「ゆったり～な」で検索
または二次元コード→



単発教室のお知らせ



ZUMBA (ズンバ)

日時:11/15 (土)
19:00~20:00
定員:20名
参加料:1,000円



ZUMBAは、ラテン音楽をベースにしたダンスフィットネスプログラムです。有酸素運動として、全身を効果的に使います！

ストレッチポールでからだリセット

日時:11/17 (月)
19:00~19:45
定員:13名
参加料:1,000円



ストレッチポールで
心身ともにリラックスしましょう！

ペルビックストレッチ

~骨盤矯正~

日時:12/1 (月)
13:15~14:00
定員:20名
参加料:1,000円

骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、活性化させることで、骨盤のゆがみを整え、体調不良を改善することを目的としたストレッチプログラムです。

トレーニングルーム・歩行用プール ご利用の流れ

歩行用プール



利用時間:10:00~21:00

- ・利用したい日にご来館ください
初回講習を行います
- ※初回講習は随時行っています

ご用意いただく物

- ・水着・水泳用帽子
- ※水泳用帽子はレンタルあります

温泉水効能も得られる歩行専用のプールです。水深1メートル、各レーンに手すりがありますので、安心してご利用いただけます。

トレーニングルーム



利用時間:9:30~21:00

- ・利用したい日にご来館ください
初回講習を行います
- ※初回講習は随時行っています

ご用意いただく物

- ・室内シューズ
- ・動きやすい服装
- ※室内シューズはレンタルあります

トレッドミル・エアロバイク・油圧式筋力トレーニングマシンなどの機器があります。マシンの使い方、強度設定などスタッフが説明します。初めての方でも安心してご利用いただけます。

浴室



運動後はゆっくりのんびり温泉に入浴。
トレーニングルーム・プール利用料金に含まれています。
浴室のみの利用も可。



北部健康福祉センター ゆったり~な
栃木市西方町本城2-1

電話:0282-25-7444

受付時間8:30~21:00/休館日:木曜日

スマホ・パソコンから
「ゆったり~な」で検索
または二次元コード

