北部健康福祉センターゆったり~な



イベント月間「Link」のお知らせ

11/15 ±

ゅったり〜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

11/22 +

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

11/18 火

つ な ごう。 驚 き を。 幸 せ を。

@ döcomo

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



11/29

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♪







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)

 $19:00\sim20:00$

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

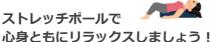
日時:11/17(月)

 $19:00\sim19:45$

定員:13名

参加料:1,000円

ストレッチポールで



ペルビックストレッチ

~骨盤矯正~

日時:12/1(月)

 $13:15\sim14:00$

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ーンなどの 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のったり~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

