



グリムの森でネイチャーゲームをしよう

ゲームを通して自然の仕組みや様子を学ぶ体験プログラムです。視覚、触覚、聴覚、嗅覚を使って、普段気が付かない森の四季を体験しよう！

■日時

11月20日(日)

午前10時～正午

■場所 グリムの森

■講師

宇都宮ネイチャーゲームの会

■対象

大人、子ども問わずどなたでも

■定員 20名程度

■参加料 無料

■申し込み・問い合わせ先

グリムの館

☎(52)1180

スポーツの秋、到来です！この秋ふれあい館へGO！各種教室開催中！

【全ての教室で使える共通回数券発売中！】

①「かんたんステップ50」

ステップ台を使ったエクササイズです。音楽に乗りながら、ステップ台の昇降運動で、

膝や腰に負担をかけずに健康・体力作りを目指したレッスンです。初心者の方や体力に自信のない方でも自分のペースで安心してご参加頂けます。

②「骨盤調整コンディショニング」

骨盤の歪みを調整し、ふだん使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性、内臓の機能改善等を目指したレッスンです。

③「やさしいヨガ」

呼吸を意識しながら、姿勢・身体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです。

④「ピラティス」

ピラティスとは、ヨガとは異なり、正しい骨格を意識し

ながら、体幹の筋肉を整えます。筋肉強化、そしてバランス向上を目的とし、柔軟性の向上や筋肉持久力の向上が期待できます。

■開催日時

①毎週木曜日、午後6時40分～午後7時30分(50分)

②毎週火曜日、午前10時30分～午前11時40分(70分)

③毎週金曜日、午前10時30分～正午(90分)

④毎週木曜日、午後2時～午後3時(60分)

■場所 ふれあい館内1階

■受講費 700円／1回(ワンレッスン制)

※1階受付券売機でチケットをご購入ください。

※プラス100円でふれあいの湯をご利用頂けます。

■対象 高校生以上(性別不問)

■定員 ①②④15名③20名

■持ち物 室内用運動シューズ・補給水・タオル。

※ヨガを受講のお客様でヨガマットをお持ちの方は、ご持参下さい。シューズは必要ありません。動きやすい服装でお越しください。

問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

『ブルDE筋トレ教室』の参加者を募集します！

市では、65歳以上の高齢者を対象に、介護予防を目的として水中での筋力トレーニング教室を開催します。

この教室は、ふれあい館プールにおいて、足腰に負担をかけずにできる水中筋力トレーニングを行います。

水中筋力トレーニングで体を動かし、終わった後に温泉でリラクゼーションしませんか？

介護予防に取り組みたい方、交友関係を広めたい方、ぜひご参加ください。

■対象者 65歳以上の市民

■参加料 無料

■会場および日時

この教室はふれあい館プールにおいて下記の日程で合計3回のコースです。

会場・ふれあい館プール
日時・11月15日(火)
11月22日(火)
11月29日(火)

※いずれも午前11時から正午まで。ただし、初回のみ午前10時30分から正午まで。

■定員 20名

■その他 参加者には「ふれあいの湯」の無料入浴券を特典として差上げます。

※教室当日のみ有効
また、「しもつけ健康マイレージ」の対象事業となっておりますので、ぜひこの機会に教室参加でポイントを貯めてください。

■申し込み期間 10月15日(土)～30日(日)まで。
※お電話、またはふれあい館にて直接お申し込みください。

■申し込み・問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1122

