

各種教室 好評開催中！

「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。どなた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、そしてバランス強化を目的とし、柔軟性の

向上や筋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～7時30分（50分間）

② 毎週火曜日、午前10時30分～11時40分（70分間）

③ 毎週金曜日、午前10時30分～正午（90分間）

④ 毎週木曜日、午後2時～3時（60分間）

■ 場所 ふれあい館1階研修室もしくは2階大広間

■ 受講費 1回700円（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1000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へ
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

「下野市名木30選の写 真展」開催

平成25年に市内に生育する名木を調査して、選定させて頂きました。歴史的に意味深い樹木や珍しい樹木もありバラエティーに富んだ30選になっております。樹木の素晴らしさ、不思議さをぜひこの機会にご覧ください。

会場

市役所1階ロビー

会期

1月17日(火)～27日(金)
午前9時～午後5時

※1月21日(土)、22日(日)休館
初日は午後1時開場
最終日は午後3時閉場

主催協力

下野市ウインター活性化推進協議会

グリムフォトクラブ

問い合わせ先

下野市ウインター活性化推進協議会
代表 有野 一夫
☎090
(6794)4263



道の駅しもつけ食の オープンスクール 実施中！

道の駅しもつけでは、料理教室を毎月実施しています。四季折々の食材を使った家庭でも簡単に作れる素敵なメニューをご紹介します。

■ 日時
平成29年1月13日(金)
午前10時30分～午後1時

■ テーマ(メニュー)
「カラダにやさしいあったかメニュー」

・米粉のチキンクリームシチュー
・ラスク2種

■ 講師 白居芳美先生

■ 参加費 1,500円程度

■ 定員 32名

■ 申込受付日 12月19日(月)

■ 受付方法 電話(午前9時30分～午後6時)

ホームページ内メールアドレス(午前9時30分～夜12時)

■ 申し込み・問い合わせ先
食のオープンスクール運営事務局
☎028(635)2577
http://www.kanpi-shimotsuke.co.jp/open-school/index.html



ドナルド・マクドナルド・ハウス とちぎ オープンハウス

病気の子どもと家族のための第二の我が家ってどんな所？一日ハウスを開放した見学会や楽しいイベントを開催します。沢山の方のご来場お待ちしております。

日時

12月10日(土)
午前10時～午後4時

■ 場所
ドナルド・マクドナルド・ハウス とちぎ
自治医大2号館3階

■ 内容
支援企業によるチャリティバザー(高級婦人服、パン、食品、おまんじゅう、新鮮野菜)、石窯焼きピザ、リレーコンサート、チャリティマツサージ、ドナルドショー&ビンゴ(正午、午後2時の二回)など

■ 入場料 無料

■ 主催
ドナルド・マクドナルド・ハウス とちぎを支援する会

■ 問い合わせ先
ドナルド・マクドナルド・ハウス とちぎ
☎(58)7551