

## ふれあい館 各種教室

### ①リラク্সフローヨガ(予約)

ゆったりとした呼吸と流れるようなポーズにより、精神的な安定とリラックス効果が期待されます。

■日時 毎週火曜日  
午後1時30分～2時30分

■予約期限  
当日の午前10時30分

### ②ボディメイクヨガ(予約)

体の各部位に刺激を与えるポーズで、脂肪燃焼やストレス解消の効果が期待されます。

■日時 毎週火曜日  
午後3時～4時

■予約期限  
当日の午前11時30分

### ③シェイプアップヨガ

運動に慣れた方におすすめ。全身を引き締めるヨガのポーズと筋力トレーニングでシェイプアップしましょう！

■日時 毎週水曜日  
午後1時30分～2時30分

### ④シンプルヨガ&ストレッチ

初心者向けのクラスです。簡単なヨガのポーズで心と体のバランスを整え、ストレッチで凝り固まった体をほぐしましょう。

■日時 毎週水曜日  
午後3時～4時

### ⑤ウェービングストレッチヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ストレッチ・ヨガの動きを取り入れました。

■日時 第2・4木曜日  
午前10時30分～11時30分

### ⑥美脚美尻骨盤ヨガ

肩と股関節回りを意識し、骨盤と体のバランスを整えます。

■日時 第1・3・5木曜日  
午前10時30分～11時30分

### ⑦フラヨーガセラピー(予約)New

ヨガとダンスの両方を楽しめるフラヨーガは、心身の健康、ストレス解消、リラクゼーションなどに最適なセラピーです。

■日時 毎週木曜日  
午後1時30分～2時30分

■予約期限 当日の正午

### 共通事項

■場所 ふれあい館

■受講費 1回800円

※すべての教室で利用できるお得な共通回数券(4回分)もあります。有効期限は購入日から2か月、払い戻しはしません。

※レッスン後にプラス110円で日帰り湯を利用できます。

■対象者 高校生以上

■定員 12名

■持ち物・服装

タオル、飲料水、動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)  
※更衣室はありません。

ふれあい館の最新情報はこちらから→



■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館 ☎(47)1126

## 『Cross the Bridge』まちおこしポスター制作 参加高校生を募集

近隣の高校生有志が地域の課題に取り組む『Cross the Bridge』の新規活動として、小金井駅周辺エリアの店舗をPRするまちおこしポスターを制作します(『Cross the Bridge』については2ページを参照)。

プロのクリエイターと一緒に、街行く人の目を惹くポスターを作ってみませんか？

活動に参加する高校生を募集します。

### ■日時・内容

- 11月13日(土)  
オリエンテーション
- 11月14日(日)・20日(土)  
企画、取材、撮影
- 11月21日(日)  
制作、ポスター構図発表

※完成したポスターの展示会などは1月に行う予定です。

■場所 国分寺中央コミュニティセンター(国分寺駅西児童館)

■活動範囲 小金井駅周辺  
(駅から概ね1キロ圏内)

### ■対象者

- 次のすべてに該当する方
- ・市内に居住または近隣の高校に通学する高校生
- ・原則4日間すべての日程に参加可能な方

■定員 8名  
(定員を超える場合は抽選)

■参加費 無料

■申込方法 申し込みフォーム



■申込期限 10月20日(水)

■申し込み・問い合わせ先  
総合政策課 ☎(32)8886

## とちぎ材の家づくりを 支援します

栃木県では、県産木材を利用した住宅の建設を支援する事業を実施しています。

### ■対象となる住宅

県産木材を一定量以上使用して新築・増改築を行う住宅

### ■補助金額

県産木材の使用量に応じて  
新築 10～40万円  
増改築 5～15万円

※伝統工芸品等使用で上乗せ補助あり(新築のみ)。

※補助金交付には条件あり。

■申請先 〒321-2118

宇都宮市新里町丁277-1  
栃木県木材業協同組合連合会

### ■問い合わせ先

県林業木材産業課  
☎028(623)3277

※県ホームページ「とちぎ材の家づくり」で検索。