

ゆうゆう館 各種教室

市民の健康維持と増進、ストレス解消を図るため、ミックスフィットネス・ヨガなどの教室を開催しています。インストラクターが優しく楽しく指導してくれますので、初心者の方も安心して参加いただけます。一緒に心地よい汗を流しましょう。

①ミックスフィットネス

基本ステップを取り入れた準備体操→アップテンポの音楽で有酸素運動→最後にストレッチを行います。

■日時 毎週火曜日
午後1時～2時

②ハリウッドヨガ

心地よい音楽とリズムに合わせて全身を動かしながら、心と体を整えていきます。現在の不調改善だけでなく、今後も美しい姿勢と健康な体を作るプログラムです。

■日時 毎週木曜日
午前10時～11時



③ZUMBA GOLD®

ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを楽しむダンスフィットネスです。

■日時 毎週木曜日
午後2時～3時

④骨盤調整

骨盤の動きを活性化させ、体の歪みだけでなく、冷え性・肩こりなどの体の不調も整えることができるレッスンです。

■日時 毎週木曜日
午後3時15分～4時15分

⑤ととのえるヨガ

一つひとつのポーズを丁寧にいきなり、姿勢を整え、疲れにくい身体をつくりまします。さらにポーズと共に呼吸を深めることで、内側に意識を向けやすくなり、心も整うプログラムです。

■日時 毎週木曜日
午後7時15分～8時15分

⑥3B体操

音楽に合わせて、用具を使い誰でも無理なく体を動かす健康体操です。心身ともに健康な日常生活を送り、仲間と一緒に健康寿命を伸ばしましょう。

■日時 金曜日(月3回)
午前10時～11時

⑦ゆったりストレッチ体操

ゆったりとした音楽を聴きながら、カラダの筋肉を無理なく伸ばして、心からリラックスするクラスです。日頃の疲れを取り除いて、カラダをリフレッシュしてあげましょう。

■日時 隔週金曜日
午後2時～3時

⑧ZUMBA®

ラテン系の曲をベースに、様々なステップを組み込んだダンスエクササイズです。

■日時 隔週金曜日
午後7時～8時

■服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲料水、ヨガマット(①②④⑤⑥⑦)、シューズ

■その他

教室終了後、110円で温浴施設を利用できます。

■申し込み・問い合わせ先

ゆうゆう館 ☎(43)1231
✉info@shimotsuke-syakyo.or.jp

最新情報は
こちら→



とちぎ材の家づくり支援事業

栃木県では、県産木材を使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 7.5～60万円

増改築 7.5～22.5万円

※伝統工芸品等使用で上乘せ補助あり(新築のみ)。

※補助金交付には条件あり。

■申し込み先 栃木県木材業協同組合連合会

〒321-2118 宇都宮市新里町丁277-1

■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

計量器(はかり)の定期検査

お店や病院、薬局など、はかりを使った取引や証明行為を行っている事業所は、2年に1度、定期検査を受けることが義務づけられています。

次の日程で定期検査を実施しますので、忘れずに検査を受けてください。

■日時

6月14日(水)・15日(木)・16日(金)・19日(月)

午前10時～正午、午後1時～3時

■場所 市役所

■お持ちいただくもの

検査を受ける計量器、特定検査申請書、手数料(計量器の種類などにより異なります)

■問い合わせ先 商工観光課 ☎(32)8907