

ふれあい館教室のご案内

寒さで硬くなっている体を、ふれあい館の教室でほぐしましょう。

- ①骨盤調整コンディショニング
骨盤の歪みを調整し、普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性・内臓の機能改善を目指したレッスンです。
- ②デトックスヨガ
“ねじりのポーズ”で体に溜まった毒素を外に排出していきましょう！便秘や美肌効果も期待できます。
- ③らくらくストレッチ
柔軟性の向上だけでなく、冷え性改善・関節痛予防・筋力の向上など、さまざまな効果が期待できます。
- ④簡単ステップ50
ステップ台を使い昇降運動をしながら音楽に乗って楽しくエクササイズしましょう！

初心者の方や体力に自信がない方でもご自身のペースで安心して気軽に参加できます。

- ※完全予約制
 - ⑤やさしいヨガ
呼吸を意識しながら姿勢・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。
 - ⑥ピラティス
ヨガとは異なり、正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えていきます。
筋肉・バランスの強化を目的として柔軟性・筋持久力・体幹の向上を目指しましょう。
- 開催日時
 - ①毎週火曜日
午前10時30分～11時40分
 - ②毎週水曜日
午前10時30分～11時30分
 - ③毎週木曜日 午後3時～4時
 - ④毎週木曜日
午後6時40分～7時30分
 - ⑤毎週金曜日

- 午前10時30分～正午
- ⑥毎週金曜日
午後2時30分～3時30分
- 場所 ふれあい館
- 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。
すべての教室で使え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か月間で払い戻しはしません)
※レッスン後にプラス100円で日帰り湯もご利用できます。
- 対象 高校生以上
- 定員 ①③④⑥ 15名
②⑤ 20名
- 持ち物 タオル、①④は室内用シューズ。ヨガ受講のお客様でヨガマットをお持ちの方は、お持ちください。動きやすい服装でお越しください(更衣室はありません)。
- 申し込み・問い合わせ先
ふれあい館 ☎(47)1126

家族介護者交流会

市では、介護している方や受けている方の交流や情報交換の場として、定期的に介護者交流会を開催しています。

今回は、かぼちゃ饅頭づくりをした後、それを食べながら語り部さんの話を聞いていただき、ゆったりとした時間を過ごしていただきます。また、栄養士からの健康に関する講話もあります。外出する機会の一つとして、ぜひご参加ください。

- 日時 2月13日(水)
午前10時～正午
- 会場 きらら館
- 参加費 一人200円（材料費）
- 対象者 介護している方及び介護を受けている方、介護経験のある方
- 定員 20名
- 申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センターいしばし ☎(51)0633

都市計画構想に関する説明会と縦覧の実施

都市計画構想について、県民より広く意見を伺うため、説明会と縦覧を実施します。

都市計画構想についての説明会と縦覧

- 都市計画の構想 宇都宮都市計画道路の変更（栃木県決定）3・4・1号宇都宮栃木線、3・4・8号六美吾妻線、3・4・911号真岡壬生線及び3・5・902号壬生福和田線
- 対象となる区域 壬生町大師町、通町、本丸一丁目、大字壬生甲、大字壬生乙、大字壬生丁及び大字藤井の各一部並びに下野市上台の各一部
- 説明会の日時・場所
1月11日(金) 午後7時～
きらら館
- 縦覧期間
1月15日(火)～29日(火)

意見申出書の提出方法

構想についてご意見のある方は、必要な事項を書いた意見申出書に、公述人となる意思の有無を明記して、縦覧期間内に下記の提出先にお持ちになるか郵送で提出してください。

宇都宮都市計画道路の変更に関する公聴会

- 日時・場所 2月7日(木)
午後7時～ 壬生中央公民館
(壬生町本丸1-8-33)
- 留意事項
縦覧期間内に公述を希望する方がいない場合は、公聴会は開催しません。傍聴を希望される方は、開催の有無について、あらかじめお問い合わせください。
- 縦覧場所・意見申出書の提出先・問い合わせ先
栃木県都市計画課
☎028(623)2465
栃木土木事務所企画調査課
☎0282(23)3593
都市計画課 ☎(32)8909