

## さんぽ

vol.38

## おしらせ

とちぎ健康の森とちぎ健康づくりセンターの公式LINEアカウントが開設になりました。公式ホームページ、営業カレンダー、レッスン予約、森だよりへ直接アクセス可能です。最新情報やイベントなどの情報が届きます。また、プール・トレーニング室の混雑状況を確認できるサービスもまもなく提供する予定です。

友だち登録はQRコード、またはID検索からご登録いただけます。ただいま友だち募集中です。登録お待ちしております。



## LINE 公式アカウント

ご登録はQRコード  
またはID検索から



@869hgdzz



※「QRコード」はデンソーウェブの登録商標です。

令和4年度とちぎ健康づくりセンター  
レッスンのお知らせ

令和4年度開催予定のレッスン日程一覧を掲載しました。  
来年度も魅力的なレッスンを開催します。ぜひご参加ください。



# 令和4年度とちぎ健康づくりセンター レッスン日程表

とちぎ健康づくりセンターでは、プール・トレーニング室利用のほか、年間を通して運動のレッスンを開催しています。初心者向けから運動量が多いものまで、どれも約1時間の内容となっています。自分の運動能力に合わせて参加できます。

	レッスン名	運動強度	内 容	曜日/時間
メタボ予防・解消 及び 運動の習慣化	かんたんアクア	★★	アクアピクス初心者向けのコースです。 水中ウォーキングや水中筋トレ、基本的な動きを組み合わせたアクアピクスです。	第1・3水曜日 14:00～14:45
	モーニングアクア	★★	器具(アクアミット・ヌードル等)を使いながら楽しく体を動かします。水中のため体への負担が少なく、安心して行うことができます。	第2・4金曜日 10:30～11:15
	アクアシェイブ	★★★	60分のアクアピクスを通し、脂肪燃焼とストレス解消効果が期待できます。	第1～4木曜日 19:00～20:00
	<b>オススメ!</b> からだ整うストレッチ	★	ストレッチを中心に、動きやすく不調のないからだを目指すプログラムです。	第2・4木曜日 14:00～14:45
	自力整体	★	身体の歪みを整え、自然治癒力を高めることを目的としたプログラムです。姿勢美人を目指す方におすすめです。	第1・3金曜日 10:30～11:45
	ウェーブストレッチ	★	ウェーブリングのアーチが体にピンポイントでヒット!筋肉のコリをほぐし血液の流れを改善することで、疲労回復に効果があります。	第1・3木曜日 15:00～15:45
	<b>オススメ!</b> にこにこエアロ	★★	エアロピクス初心者向けのコースです。音楽に合わせて有酸素運動の効果を高めたい方におすすめです。	第1・3木曜日 14:00～14:45
	骨盤体操	★★	骨盤まわりのインナーマッスルを鍛え、美しいボディラインを目指す方におすすめです。ぽっこりおなかの解消や尿失禁予防にも役立ちます。	第1～3火曜日 14:30～15:30
	ピラティス	★★	筋肉の緊張やバランスを調整することで、正しい姿勢、腰痛や肩こり改善の効果が期待できます。	第1～4金曜日 14:00～15:00
	フィットネスダンス エクササイズ45	★★	軽快な音楽に合わせて、有酸素運動・筋トレ・ストレッチングの3つの要素を組み合わせた総合的なダンスエクササイズです。	第1・3木曜日 10:30～11:15
	フィットネスダンス エクササイズ60	★★★	【45と60で、強度や実施時間が異なります】	第1・3水曜日 19:00～20:00
	ZUMBA	★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。心肺機能向上や脂肪燃焼効果が期待できます。	第2・4水曜日 19:00～20:00
	エンジョイ!エアロ	★★★	軽快な音楽と様々なステップを組み合わせ、楽しくエアロピクスを行います。脂肪燃焼・ストレス解消効果を高めていきます。	第1・3土曜日 10:30～11:30
バレトン	★★★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れたプログラムです。全身のバランス・柔軟性・心肺機能向上が期待できます。	第2・4木曜日 10:30～11:30	
ロコモ予防	コアトレ(火)	★★	ボール等の様々な器具や自分の体重を利用して体幹部を鍛えます。太りにくい体やしなやかなメリハリボディを目指します。	第1～3火曜日 10:30～11:30
	コアトレ(日)			第1・3日曜日 10:30～11:30
	<b>NEW</b> サンデー!エアロ	★★★	軽快な音楽に様々なステップを組み合わせた有酸素運動と、筋トレを組み合わせたプログラムです。楽しく全身を鍛え、効率よく脂肪燃焼効果を高めていきます。	第2・4日曜日 10:30～11:30
	ステップシェイブ	★★★	シンプルな動きを中心にステップエクササイズで足腰を鍛えます。さらに有酸素運動の効果で脂肪燃焼を促します。	第2・4土曜日 10:30～11:30
リラックス	ヨガ(朝)	★	ゆったりとした呼吸で全身をリラックスさせ、気分をリフレッシュさせるプログラムです。	第1～4水曜日 10:30～11:45
	ヨガ(夜)			第1～4金曜日 19:00～20:00

# 初めてレッスンに参加してみたいという方は、 施設利用講習を受講して、施設利用カードを取得してください。



- 【注意事項】※レッスン参加は、事前予約（ネット予約又はお電話）が必要です。
- ・施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみご参加いただけます。
  - ・運動制限のある方・妊娠中の方は安全上、参加できません。
  - ・開始時間を過ぎてからの入場、レッスン開始後の途中退場はできません。



## 施設利用カード取得の流れ

### ①受講の予約

インターネットまたは電話予約

☎028-623-5566 火～土9:00～17:00（休業日を除く）

※講習開催日時はあらかじめ決まっていますので、ホームページや電話でスケジュールをご確認ください。

### ②受講当日

受講料の550円を現金でご用意ください。

講習は約1時間です。受講後に施設利用カードを発行します。

受講後からプール・トレーニング室がご利用になれます。（利用料550円）

※レッスンは事前予約制となっておりますのでご注意ください。

### <施設利用カード取得後に利用できる内容>

種 類	内 容	料 金
施設利用	温水プール 25m×7コース(深さ1.0～1.2m)・ジャグジー・サウナ トレーニング室 有酸素運動機器・筋力トレーニング機器その他 ランニングデッキ 1周110m リラクゼーションルーム(マッサージ機器)	大人 550円/2時間 小人 270円/2時間 ※小人はプールのみの利用となります。
体力測定 (16歳以上の方のみ)	形態測定(身長・体重・BMI・体脂肪・筋肉量等) 体力測定(筋力・全身持久力・敏しょう性・柔軟性・平衡性・筋持久力) 受検後、希望に応じて運動実践メニューを作成。	1,100円
講 座	ウォーキング講座・水泳講座・親子講座 クッキング講座・リラクゼーション講座など	550円
レ ッ ス ン (16歳以上の方のみ)	各種レッスン	施設利用料金の中で参加できます。
健康づくり 相 談	施設利用の中で随時 (無料。営業日であれば施設利用外でも可)	

## 予約・お問い合わせ先

とちぎ健康の森 とちぎ健康づくりセンター

〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1

電話028-623-5566

とちぎ健康づくりセンターホームページ

<http://www.kenkounomori.org>



### 営業時間

- 火～土曜日 9時30分～21時
- 日曜日・祝日 9時30分～17時

### 休業日

月曜日(祝日の場合は営業し、翌平日)  
第4火曜日(祝日は営業)



## 管理栄養士から春の体調管理ワンポイントアドバイス

春は、新生活や朝晩の寒暖差などで、なにかとカラダに疲れがたまりやすい時期です。この疲れは自律神経の乱れが原因の可能性があります。

自律神経を整えるためには、食事を3食しっかり食べることが効果的です。特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えてくれます。

ビタミンB1は、特に自律神経を整える働きがあるため、積極的に摂るようにしましょう。豚肉、玄米、大豆、うなぎに多く含まれています。ビタミンB1が多い食品を取り入れつつ、バランスの良い食事を心掛け、新年度を元気に過ごしましょう。



## とちぎ健康の森 館内のご案内 授乳室



エントランスホール左手の共有スペースに設置しています。

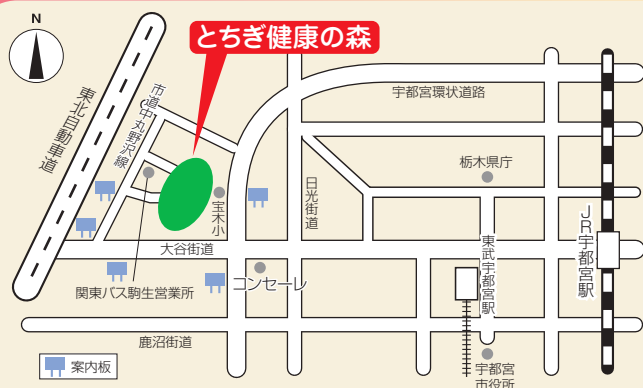
空室時はカーテンが開いており、写真のように空室の表示になっています。ご使用の際はカーテンを閉め、札を裏返し、使用中の表示にして下さい。



また、館内は飲食禁止ですが、共有スペースは飲食可となっておりますので、休憩にご利用ください。



### アクセス



#### 【交通機関】

- ※JR宇都宮駅から関東バス駒生営業所行(約25分)、  
「とちぎ健康の森」「リハビリテーションセンター」又は終点下車
- ※東武宇都宮駅から関東バス駒生営業所行(約20分)、  
「とちぎ健康の森」「リハビリテーションセンター」又は終点下車
- ※駒生営業所行のバスは「10番」と表示されています。

#### 【お車をご利用の方】

- ※東北自動車道宇都宮インターから約15分
- ※ // 鹿沼インターから約20分

●発行：令和4年3月  
●編集：社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会  
〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1  
TEL 028-623-5858

とちぎ健康の森 🔍 検索

