

さんぽ

vol.39

特集

とちぎ健康の森で秋を大満喫

スポーツの秋

- ウォーキングコース紹介
- とちぎ健康づくりセンター案内



お知らせ

令和4年6月4日(土)、とちぎ健康の森で「とちぎ健康の森フェス2022」を開催しました。

県民の皆様の健康づくりと生きがいづくりに取り組む機会となるよう、骨密度測定・健康相談、健康づくり体験レッスン、健康づくりセンター紹介及び体験コーナー、ふまねっと体験会、福祉施設の出張販売や各団体のパネル展示コーナーなどの催しを行いました。

また、ねんりんピックとちぎ2022シルバー作品展も同日開催し、たくさんの方にご来場いただきました。

運営にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。



健康づくりセンター紹介
・器機体験会場は大盛況!



ふまねっと体験会場の様子



各団体の紹介コーナー



スポーツの秋

とちぎ健康の森で秋を満喫しませんか

美しい紅葉の中でウォーキング

自由にご利用いただけます。

身体活動量
増加のため、
歩く時間を
10分増やして
みませんか

(地独) 栃木県立
リハビリテーションセンターへ

栃木県の成人の歩行数

基準値

20歳から64歳
男性 7,529歩
女性 6,510歩

65歳以上
男性 5,058歩
女性 4,492歩

「平成28年度県民健康・栄養調査」

目標値

20歳から64歳
男性 9,000歩以上
女性 8,500歩以上

65歳以上
男性 7,000歩以上
女性 6,000歩以上

「とちぎ健康21プラン 2期計画」

10分間の歩行で、1000歩の歩数が得られると
されています。目標の歩数に近づくため、
まず10分歩く時間を増やしてみましょう。

- **Aコース** 0.5km
(ラバー貼りコース)
- **Bコース** 1.2km
- **Cコース** 1.6km

所々に木製のベンチがあります。
静かに座って風の音に耳を向けては?

駐車場

自転車置き場

健康づくりセンター
生きがいつくりセンター
正面入口

コース案内

コース案内板

WC
自動販売機

プラタナス広場

小川のせせらぎ
が聞こえます

丸池と東屋

時々カルガモ
がいます

ドングリの木も
あります

秋はもみじが
きれいです

紫陽花の生け垣

テニスコート

ウォーキング・ペースメーカー
徒歩、速歩、急歩、などから、自分
に合ったウォーキングペースを選
択できます。



めずらしい
"ハンカチノキ"
があります。

湿生花園

サスペンスドラマの
撮影場所になった
こともあります。





トレーニング室等を利用して 自分のペースでトレーニングしたい! という方には…

**ウォーキングコース
スイムコース (25m×5コース)**



膝や腰への負担が少ないため、
安心して運動できます!

**筋力トレーニング 9種
有酸素運動機器 6種**



あなたに合ったマシンで
思いきりトレーニング!

温水プール
※4歳以上の方で、排泄が自立している方のみご利用いただけます。

**月会費なし!
利用ごとに2時間550円
だから安心!**

トレーニング室
※16歳以上の方のみご利用いただけます。

体力測定
※体力測定には1,100円の受検料がかかります。

※ご利用の際は**施設利用カード**が必要です。施設利用講習を受講することでカードが取得できます。

**運動実践
メニュー作成**



自分の現在の体力を知り、その上で安全で効果的な運動実践を始めましょう!
体力測定受検者は、後日、その方の体力や目的に応じた**運動実践メニュー**を作成することができます。

「メタボを改善したい」「体脂肪率が気になる」「筋力をつけたい」など、その方の目的に応じた運動実践メニューを作成します。また、作成後は定期的な見直しを行います。



時間にとらわれず、自宅で気軽にトレーニングをしたい! という方には… 自宅トレーニング動画で筋トレの基本を学びましょう!

《お尻・太もも》 スクワット

1-1 スクワット解説 1-2 スクワット



《お腹》 カールアップ

2-1 カールアップ解説 2-2 カールアップ



《ふくらはぎ》 カーフレイズ

3-1 カーフレイズ解説 3-2 カーフレイズ



《背中》 ダイアゴナルバック

4-1 ダイアゴナルバック解説 4-2 ダイアゴナルバック



《わきばら》 ツイストシットアップ

5-1 ツイストシットアップ解説 5-2 ツイストシットアップ



**自宅での運動ポイントは
「軽い」「ゆっくり」「毎日」です。
継続は力なり!!!**

健康増進施設
とちぎ健康づくりセンター
〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1

TEL 028-623-5566
9:00~17:00
火曜日~土曜日(祝日、休業日を除く)

営業時間
●火~土曜日 午前9時30分~午後9時
●日曜日・祝日 午前9時30分~午後5時

休業日
①月曜日(祝日の場合は営業し、その翌平日)
②第4火曜日(祝日は営業)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、施設の利用方法・営業日等に変更がある場合がございます。ホームページや電話でご確認ください。

とちぎ健康の森

検索



とちぎ健康づくりセンター貸出施設 インターネット利用申請のご案内

パソコン・スマホで申請

24時間受付

コンビニ支払・スマホ決済

とちぎ健康づくりセンターの貸出施設について、インターネットからの利用申請が可能です。

ご自宅のパソコンやスマートフォンからも、利用ができます。是非、ご利用ください。

ご利用は、健康の森
ホームページへ▶▶

<http://www.kenkounomori.org/>



エアロビクススタジオ



大会議室



多目的フロアA

とちぎ健康づくりセンターでは、エアロビクススタジオ、大会議室、多目的フロア等の貸出施設があります。講習会や研修等にご利用ください。

ご利用する場合は、事前予約が必要です。

貸出及び予約受付時間

火～土曜日

8:30～21:00

日・月曜日、祝日(月曜日が祝日の場合はその翌平日)、第4火曜日

8:30～17:00

休館日

年末年始(12月29日～1月3日)

臨時休館日(電気設備点検日等)

注意事項

運動フロア、エアロビクススタジオご利用のお客様は更衣室・シャワー室のご利用はできませんのでご了承ください。また、ご利用後はごみのお持ち帰り、モップ掛けをお願いいたします。

また、使用した机・備品はご利用時間内に元の場所にお戻し下さいますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、施設の利用や貸出方法に変更がある場合がございます。ホームページや電話でご確認ください。

※運動フロア及び小会議室については、新型コロナウイルスワクチンの県営接種会場設置等により、令和4年10月1日現在貸出不可となっております。ご了承下さい。
(ただし、小会議室については、平日17:00以降及び土・日・祝日は貸出しております。)

予約・お問い合わせ先

健康づくり課 ☎028-623-5858

とちぎ健康の森 🔍 検索

		施設名	用途・定員等	料金/1時間
運動フロア※	全面	バスケットボール	3,080円	
	1/2面	バレーボール	1,540円	
	1/3面	バドミントン	1,030円	
	1/6面	卓球	550円	
	冷暖房料 (希望者のみ)	冷房料金	1,980円	
		暖房料金	1,320円	
	エアロビクススタジオ	20～30名	880円	
	大会議室	110名	1,760円	
	小会議室※	72名	980円	
多目的フロア	A	全面	324㎡	1,210円
		2/3面	216㎡	800円
		1/2面	162㎡	600円
		1/3面	108㎡	400円
	B	60㎡	210円	
C	102㎡	380円		
		電気器具持込料：1日につき500Wごとに210円		

2022年10月1日現在料金

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10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

