

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	目標値
20歳から64歳 男性 7,529歩 女性 6,510歩	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 5,058歩 女性 4,492歩	65歳以上 男性 7,000歩以上 女性 6,000歩以上

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は?



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
サスペンドドラマの撮影場所になったこともあります。

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5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

とちぎ健康の森

さんぽ

vol.40



特集

- 令和5年度開催レッスン案内
- ウォーキングコース紹介



お知らせ

令和5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5年度開催予定のレッスン日程一覧を掲載しました。
 魅力的な数多くのレッスンを開催します。ぜひご参加ください。
 楽しく気持ちのよい汗をかきましょう！



令和5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
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
オススメ! からだ整うエクササイズ	★	運動初心者な方でもおすすすめなストレッチと筋トレで、心地よくスムーズに動かせる身体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
オススメ! ウェープリングストレッチ	★	ウェープ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
オススメ! 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・5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
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ながら体幹部を鍛えます。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・5火曜日 10:30～11:30
コアトレ(日)			第1・3日曜日 10:30～11:30
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
ヨガ(朝)	★	呼吸を整えて、心身の緊張をほぐし、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)	★	ゆったりとした呼吸で身体と心をリラックスさせるプログラムです。	第1～3金曜日 19:00～20:00
NEW リラクゼーションヨガ			第4金曜日 19:30～20:15

メタボ予防・解消 及び 運動の習慣化

ロコモ予防

リラックス

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)