

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/>



運動フロア



エアロビクススタジオ



大会議室

とちぎ健康づくりセンターでは、運動フロア、エアロビクススタジオ、大会議室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よう、お願いいたします。

*施設改修工事のため、営業内容や利用方法が変更になる場合があります。
ホームページ等でご確認下さい。

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	324m ²	1,210円
	A 2/3面	216m ²	800円
	A 1/2面	162m ²	600円
	A 1/3面	108m ²	400円
B	B 全面	60m ²	210円
	C	102m ²	380円
電気器具持込料：1日につき500Wごとに210円			

2025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7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]

とちぎ健康の森



vol.45

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7年6月8日(日)、とちぎ健康の森「健康づくりDay2025」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、健康づくり体験レッスン（ウォーキング、ZUMBA）、骨密度測定・健康相談、体組成測定、運動フロアイベント、ウォーキング講座、ウォークラリー、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、シルバー大学校中央校の方々に運動フロアでレクリエーションを行っていただき、お子様をはじめ多くの参加者の方に楽しんでいただけました。ご来場いただいた方々、運営にご協力いただいた関係機関等の皆さん、誠にありがとうございました。



体験レッスン(ZUMBA)



キッチンカー



福祉施設の出張販売



レクリエーション



ウォークラリー



体組成測定



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



健康器具

ウォーキングコースご利用の方に
お知らせです。
誰でも自由に利用ができる健康
器具をウォーキングコースに10基
設置しました。
日々のウォーキングに加えて、
ストレッチや筋トレにチャレンジ！



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！

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。

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！

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

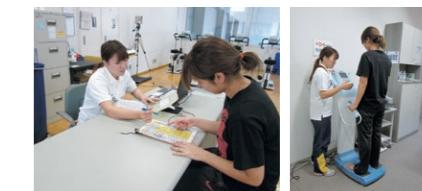
※体力測定には1,100円の受検料がかかります。



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。

運動実践 メニュー作成

「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。



楽しく健康づくりを続けたい！ という方には…

レッスン

2時間の施設利用の中で参加可能、追加料金なし
気軽にアクアピクス、エアロピクス、ZUMBA、ヨガ、ピラティスなどを楽しみましょう。



新しいことにチャレンジしたい！ という方には…

講座

1回550円※別途 材料費を頂く場合があります

これからの運動のスタートに毎日10トレ講座、食生活を学ぶクッキング講座、心と体のメンテナンスにリラクゼーション講座など ご参加お待ちしています。



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

とちぎ健康の森

検索



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)