

## さんぽ

## 健康度アップ!!

あなたのライフスタイルに  
合わせた健康づくりを  
専門スタッフが応援します。



vol.36

## 特集

とちぎ健康づくりセンターのトレーニング室のご案内のほか、「健康づくり講座」「レッスン」「体力測定」をご紹介します。  
当センターは、男女を問わず若い方からご年配の方まで、安心してご利用できる施設です。



～始めよう春運動～

トレーニング室

## お知らせ

## とちぎ健康づくりセンター温水プール営業再開について

温水プールは、現在、天井改修工事のため休館しておりますが、下記のとおり営業を再開いたします。

**営業再開日時** 令和3年7月1日(木)

多くの皆様のご利用をスタッフ一同、心からお待ちしております。



# とちぎ健康づくりセンター

あなたの健康づくりを応援します！

## 施設利用案内

### 施設を利用するには？

施設ご利用の際には、施設利用カードが必要です。  
カードを取得するには、施設利用講習を受けましょう！

#### 施設利用カードの取得方法



電話予約  
☎028-623-5566

施設利用講習料金 大人:550円 小人:270円  
(※大人:16歳以上 小人:4歳~16歳未満)



施設利用講習



施設利用  
カード取得

### 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(ペースメーカー付き) リラクゼーションルーム マッサージ機、ポティソニック	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	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・敏しよ性・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します。	1,100円 (対象:16歳以上)
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 ※施設利用カードを お持ちでない方は1,100円
レッスン	アクアビクス エアロビクス・ズンパ・ヨガ・ピラティスなど	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	



### トレーニング室 機器のご紹介

## 有酸素運動機器

有酸素運動とは、体力維持、脂肪燃焼に有効な全身運動です。心肺機能の向上や、免疫力UPの効果もあります。運動が苦手な方も、まずはここから始めてみませんか？

### エアロバイク



心拍数を確認しながら初心者でも簡単に運動できる！

### リカンベント



背もたれがあるため、腰痛・膝痛、リハビリ目的の方にもおススメ！

### トレッドミル



速度・傾斜を調節し、自分に合った強度で基礎体力の向上を目指そう！

### クロストレーナー



関節への衝撃や負担は少なく、高い運動量で代謝UP！  
新しいマシンも導入しました！

### アークトレーナー



股関節の可動域を広げ歩幅の維持、向上に最適！

### ステッパー



負荷を上げて下半身強化。踏み込む力を身に付けて、階段も楽々！

### 体力測定のご案内

※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、作成後には定期的な見直しを行います。



# 健康づくり講座のご案内

施設利用カードをお持ちでない方も受講できます！（16歳以上）

## 生活習慣病の予防・改善をしたい方に

ランニング講座

3・3講座～3か月で目指せ-3kg～

※3・3講座は施設利用カードをお持ちの方のみ受講できます。

## これから運動をはじめたい方に

身体を動かそう講座

## 食生活について学びたい方に

食べて健康講座

食生活基礎編

クッキング編

## これからの生活をイキイキと過ごしたい方に

**おすすめ** アンチエイジング講座

## 心と体のメンテナンスをしたい方に

リラクゼーション講座

講座は**予約制**です。

【申込方法】電話または1階総合管理事務室健康づくり課でお申込みください。

【予約時間】火～土曜日（休業日・祝日を除く）9:00～17:00

【受講料】1,100円/1回 ★講座の内容によっては別途材料費等がかかります。（施設利用カードをお持ちの方は550円/1回）

## レッスンのご案内

ヨガ・骨盤体操・ZUMBA・ピラティス等を実施します。所要時間は、1時間程度です。施設利用料金（550円）内でご利用できます。

新型コロナウイルス感染症対策のため、事前予約・定員制としていますので、安心してご利用頂けます！

受講対象者

とちぎ健康づくりセンターの施設利用カードをお持ちの満16歳以上の方

※運動制限のある方・妊娠中の方は安全上、参加できません。

レッスンの日程や申込等につきましては、ホームページや電話でご確認ください。



## 筋力トレーニング機器

マシンの使い方など分からないことがありましたら、スタッフまでお声掛けください。皆様のお越しをお待ちしております！

### トーンローテーション



お腹周りが気になる方へ！  
くびれ作りに効果的。  
体の土台（体幹）を鍛えよう。



### アブドミナル



お腹の引き締めにも効果的！  
ポッコリお腹を解消しよう！



### バックエクステンション



美しい姿勢を保てるように！  
猫背解消、腰痛予防にも  
オススメです。



### アームカール



たくましい力こぶを作る！  
腕力UPで、重い荷物も  
軽々！



### チェストプレス



力強い胸板を手に入れよう！  
肩周辺の可動域拡大で、肩  
や肘の動きがスムーズに。



### オーバーヘッドプレス



広い肩幅を目指そう！  
肩回りを強化し、  
日常動作を楽しもう！



### ヒップアダクション



内ももの引き締め！  
日常生活では補えない内  
ももを鍛えて、美脚を手  
に入れよう！



### ヒップアブダクション



綺麗なヒップラインを作る！  
お尻の外側を動かし、歩行のス  
ピード向上や安定に繋げよう！



### レッグプレス



ロコモ予防!! 下肢全体の筋肉  
を強化し、いつまでも自分の  
足で歩く力を身に付けよう！



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

※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。

TEL 028-623-5566

9:00～17:00

火曜日～土曜日（祝日、休業日を除く）

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）

# Wi-Fi 設置しています!

大会議室、小会議室、多目的フロアでは、Wi-Fiを設置しております。  
インターネットを使用した講習・研修や、オンラインでの会議等に、是非ご活用ください。  
ご利用の際は、受付窓口までお声がけください。  
なお、多目的フロアのWi-Fiをご利用の場合は、別途電源使用料がかかります。



## 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ご利用いただけます。  
また、**スマホ決済 (PayPay、LINE Pay) でのお支払いが可能**となりました。  
是非、ご利用ください。



## 令和3年度 運動フロア無料開放 毎月第3日曜日「家庭の日」



毎月第3日曜日は「家庭の日」です。

とちぎ健康づくりセンターでは、親子で楽しく運動できるよう、運動フロアを無料開放します。  
是非、ご利用ください。

実施日

4月18日(日)	5月16日(日)	6月20日(日・県民の日協賛)	7月18日(日)
8月15日(日)	9月19日(日)	10月17日(日)	11月21日(日)
12月19日(日)	1月16日(日)	2月20日(日)	3月20日(日)

※都合により変更・中止する場合がございます。ホームページ等でご確認ください。

時間 13:00～16:30

対象 高校生以下を含む家族(高校生以下の方のみの利用は不可)  
6月20日(日)は県民の日協賛事業のため、どなたでも利用できます。

受付方法 運動フロア入口で受付(当日12時55分～)先着順  
1グループ1時間まで利用可

利用内容 卓球(3台)、バドミントン又はソフトバレーボール(2面)  
※ラケット・ボールは無料で貸し出し致します。体育館シューズをお持ちください。



### お問い合わせ先

〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1

社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会 健康づくり課 ☎028-623-5858

●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

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3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