

# さんぽ

vol.43

## 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6年6月2日(日)、とちぎ健康の森で「とちぎ健康の森健康づくりDay2024」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、骨密度測定・健康相談、体組成測定・ロコモ度測定、運動フロア無料開放&イベント、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2024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。



体験レッスン大盛況!



骨密度測定、体組成測定・ロコモ度測定会場は大盛況!



運動フロアの様子



# 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 7,165歩  
女性 5,815歩

65歳以上  
男性 5,572歩  
女性 5,383歩

〔令和4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**  
サスペンドドラマの  
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!

## 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。

月会費なし!  
利用ごとに2時間550円  
だから安心!

## 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。

※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

「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。



## プロに教わりたい! 仲間と一緒に運動したい! という方には...

### メタボ予防・解消及び運動の習慣化

かんたんアクア	第1・3水曜日	14:00～14:45
モーニングアクア	第2・4金曜日	10:30～11:15
アクアシェイプ	第1～4木曜日	19:00～20:00
からだ整うエクササイズ	第2・4木曜日	14:00～14:45
自力整体	第1・3金曜日	10:30～11:45
ウェープリングストレッチ	第1・3木曜日	15:00～15:45
にこにこエアロ	第1・3木曜日	14:00～14:45
骨盤体操	第1～3・5火曜日	14:30～15:30
ピラティス	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	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	第1・3水曜日	19:00～20:00
ZUMBA	第2・4水曜日	19:00～20:00
エンジョイ!エアロ	第1・3土曜日	10:30～11:30
バレトン	第2・4木曜日	10:30～11:30



## レッスンがオススメです!

お好みのレッスンを選び、楽しく気持ちのよい汗をかきましょう! レッソンは年間を通して開催している運動コースです。  
※都合により日程を変更する場合があります。

### レッスンに参加するには?

施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみご参加できます! レッソンの参加は、事前予約(お電話又はネット予約)が必要になります。  
※運動制限のある方・妊娠中の方は安全上、参加できませんので、予めご了承ください。

### ロコモ予防

コアトレ(火)	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
ステップシェイプ	第2・4土曜日	10:30～11:30
サンデー!エアロ	第2・4日曜日	10:30～11:30

### リラクゼーション

ヨガ(朝)	第1～4水曜日	10:30～11:45
ヨガ(夜)	第1～3金曜日	19:00～20:00
リラクゼーションヨガ	第4金曜日	19:30～20:15



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

※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。

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)

# 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。

※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

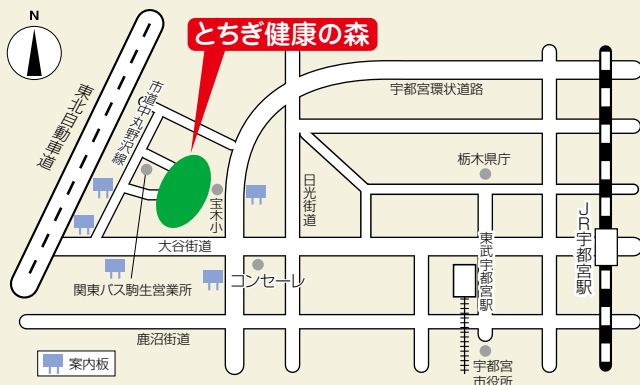
健康づくり課 ☎028-623-5858

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	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		

2024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6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

