

ふれあい館からのお知らせ

問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

「骨盤調整コンディショニング」好評開催中

ふれあい館では、12月より、「骨盤調整コンディショニング」と題し、健康増進を目的とした教室を開催中です。こちらの教室は、骨盤の歪みを調整し、日常的に使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性、内臓の機能改善等を目指したレッスンです。毎週火曜日、午前10時30分から午前11時40分まで（70分）、ふれあい館1階プール棟エントランスにて開催中です。

■講師 松本恭子（健康運動指導士、コンディショニングトレーナー）

■受講費 700円（ワンレッスン制）

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

■対象

高校生以上（性別不問）

■定員 20名（先着順）

「エアロステップ&ストレッチ」好評開催中

「エアロステップ&ストレッチ」と題し、初心者でも安心して運動ができる教室を開催中です。こちらの教室は、リズムに合わせた簡単なステップで身体をほぐし、ストレッチで体幹部を強化しながら、健康増進・姿勢改善を目指したレッスンです。毎週木曜日、午前10時30分から午前11時40分（70分）まで、ふれあい館1階プール棟エントランスにて開催中です。

■講師・鈴木静（AFAEAアロビクスインストラクター）

■受講費 700円（ワンレッスン制）

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

■対象

高校生以上（性別不問）

■定員 20名（先着順）

「かんだんステップ50」好評開催中

「かんだんステップ50」と題し、ステップ台を使った簡単エクササイズを開催中です。音楽に乗りながら、昇降運動の基本的な動きをマスターし、膝や腰に負担をかけずに、レッスンを行います。体力に不安のある方でも安心してご参加ください。毎週木曜日、午後6時40分から午後7時30分（50分）まで、ふれあい館1階プール棟エントランスにて開催中です。

■講師

馬場純子

（中高老年期運動指導士）

■受講費

700円（ワンレッスン制）

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

■対象

高校生以上（性別不問）

■定員 20名（先着順）



プレミアム20共通商品券をお持ちの方へ

9月に発売しましたプレミアム20共通商品券の使用期限は2月29日(月)までです。使い忘れないようご注意ください。

払い戻しや、使用期限後のご利用はできませんので、ご注意ください。

■問い合わせ先

商工観光課

☎(48)2112

第3回下野市市長杯囲碁大会結果

10月31日国分寺公民館大ホールにて開催（敬称略）

最強戦

優勝 田口昂征

準優勝 大島利夫

3位 前田宏

Aクラス

優勝 米田謙

準優勝 月井誠

3位 岡田政昭

Bクラス

優勝 金子憲一

準優勝 井浦昌司

3位 廣瀬零央名

Cクラス

優勝 齋藤淳哉

準優勝 黒川智美
3位 五十嵐盈

■問い合わせ先

生涯学習文化課

☎(52)1119

市民将棋大会結果

11月1日国分寺公民館和室・研修室にて開催（敬称略）

Aグループ

優勝 千賀章久

準優勝 栃木昇

Bグループ

優勝 外山周作

準優勝 近藤利己

Cグループ

優勝 大橋達之

準優勝 池田為次

Dグループ

優勝 設楽利吉

準優勝 関口潔

Eグループ

優勝 中里朝雄

準優勝 高橋輝男

■問い合わせ先

生涯学習文化課

☎(52)1119

