

## しもつけポイント倶楽部からのお知らせ

■ポイントカードの切替について  
10月31日をもって、しもつけポイント倶楽部で発行している「花咲きしもつけカード」の切替を終了いたしました。

11月1日からは黄色のカードのみご使用できます。

今までの緑色のカードは一切使用できませんのでご注意ください。

## ■下野市共通商品券のご利用について

しもつけポイント倶楽部加盟店では、下野市共通商品券を利用していただいたお客様には、「花咲きしもつけカード」のポイントをご進呈いたします。

## ■問い合わせ先

しもつけポイント倶楽部事務局（下野市商工会内）

☎(44)0202

## 道の駅しもつけ食のオーブンスクール実施中!

道の駅しもつけでは、料理教室を毎月実施しています。

四季折々の食材を使った家庭でも簡単に作れる素敵なメニューをご紹介します。

■日時 12月9日(金)

午前10時30分～午後1時

■テーマ(メニュー)

「華やかおせち」

・炒り鶏

・伊達巻

■講師プロフィール

料理研究家

白居芳美 先生

■参加費

1,500円程度

(当日集金)

■定員 32名

■申込受付日

11月17日(木)

■受付方法

電話

(午前9時30分～午後6時) ホームページ内メールフォーム(午前9時30分～夜12時)

※小学生未満のお子様の参加・同伴はご遠慮ください。

※応募者多数の場合には抽選を行います。当選結果は「参加のしおり」の発送をもって

代えさせていただきます。  
※定員に満たない場合には、延長して受付します。

## ■申し込み・問い合わせ先

☎028(635)2577

http://www.kandi-shimotsuke.co.jp/open-school/index.html

## ふれあい館からのお知らせ

### 水泳教室実施中!

寒い季節こそ、ふれあい館の温水プールで思い切り運動しましょう!

#### ①小学生水泳教室

レベルごとに分けて練習するので初めての方でも安心して参加いただけます。

・火曜クラス1 (定員40名)

・木曜クラス (定員40名)

・金曜クラス (定員25名)

午後5時30分～6時30分

・火曜クラス2 (定員25名)

午後6時40分～7時40分

・土曜クラス1 (定員40名)

午前10時30分～11時30分

・土曜クラス2 (定員25名)

午後1時～2時

#### ②アクアビクス

痩せたい!運動したい!ストレス解消したい!健康でいたい!そんな方にオススメです!

・水曜クラス (定員30名)

午前11時30分～午後0時30分

・金曜クラス (定員30名)

午後7時10分～8時10分

#### ③水中ウォーキング

いろんな歩き方をご紹介します。続ける程に効果を実感できるレッスンです。

・木曜クラス (定員30名)

午前11時30分～午後0時30分

・金曜クラス (定員30名)

午前11時～正午

#### ④水曜ゆったり水泳&体操

水中運動と水泳を一緒に楽しめる教室です。初心者大歓迎! (定員25名)

午前10時30分～11時30分

#### ⑤木曜レディーススイミング

女性限定!泳ぎもキレイになりますよ。

午前10時30分～11時30分

#### ⑥木曜成人水泳教室

泳げる方も上達が楽しみにあります。(定員20名)

午後6時40分～7時40分

#### ■受講料

①2,250円 (3回実施月)

②3,000円 (4回実施月)

③3,000円 (3回実施月)

④4,000円 (4回実施月)

※その他、お試し用に1回1,200円券あり。また、4回分(4,400円)の回数券もございます。

⑤3,000円 (3回実施月)

⑥4,000円 (4回実施月)

※定員になり次第受付終了

#### 温水プール営業時間 (11月、3月)のお知らせ

・平日

午前10時～午後8時30分

・土日祝

午前10時～午後5時

※月曜休館(月曜が祝日の場合は水曜)

#### ■問い合わせ先

ふれあい館プール

☎(47)1122