

## 道の駅しもつけ食のオープンスクール 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 3月10日(金)

1回目

午前10時30分～午後1時

2回目

午後2時30分～5時

■テーマ(メニュー)

「人気の塩レモン 上手に使う 自家製調味料」

・塩レモンチキンライス

・シーザーサラダ

■講師

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 2月16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)

※定員に満たない場合には、延長して受付します。

※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。

■申し込み・問い合わせ先

食のオープンスクール運営事務局 ☎028(6335)2577

☎ <http://www.kanpi-shimotsuke.co.jp/open-school/index.html>

## プレミアム付共通商品券の使用期限は2月28日まで

10月に発売しましたプレミアム付下野市共通商品券の使用期限は2月28日(火)までとなっております。使い忘れの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

石橋商工会 ☎(53)0463

下野市商工会 ☎(44)0202

下野市商工会南河内支所 ☎(48)0059

## ふれあい館からのお知らせ

2017 新たな教室がスタートしました!

フィットネス×ボディメイク施設である「コンディショニングKスタジオ」が今年1月、ふれあい館1階にプレオープンしました!! 楽しく、キレイと健康を手に入れる場所です!

①「ピラティス」

マットの上で行うフィットネスです。全身の柔軟性を養いながら体幹を整え強化していきます。

②「ウエストライン」

ウエストラインをキレイにするためのピラティスです。

③「美脚・ヒップライン」

ヒップラインを引き上げ、美脚を作るためのピラティスです。

④「ダベンチボード」

最近メディアで注目を浴びているダベンチボード! チューブやバンドが取り付けられたボードの上で行う全身フィットネスです。短時間での脂肪燃焼効果を発揮します!

■開催日時

①毎週火曜、正午～午後1時  
②毎週火曜、午後2時～3時

③毎週火曜、午後5時30分～6時30分

④3月より開催します。

■場所 ふれあい館内

■受講費 プレオープン価格

①②③ 1回1,500円

④ 1回2,200円

(ワンレッスン制)

※レッスンは開始前に受付で、お支払いをお願いします。

■対象

高校生以上 (性別不問)

■定員

15名 ④は、7名。

※予約優先、当日受付は先着順となります。予約の際、御氏名・電話番号・ご希望セッションをご連絡ください。

■持ち物 補給水・タオル。

※マット(ヨガマット)をお持ちの方はご持参ください。

動きやすい服装でお越しください。

寒い冬こそプールで運動!

今年も冬でも絶賛営業中です!

スイミング系、エクササイズ系、ウォーキング系など目的に合わせた各種水泳教室も絶賛開催中です!

また3月には来年度に先駆けて、今まで小学生のみ対象

だった水泳教室に新たに幼児クラスをスタートします。お子様の水慣れから始めましょう!

詳細については、ふれあい館ホームページをご覧ください。QRコードからでもご覧になれます。



■問い合わせ先

コンディショニングKスタジオ(ふれあい館1階)

☎090(9835)1339

☐ [conditioning.k.studio@gmail.com](mailto:conditioning.k.studio@gmail.com)

