

下野薬師寺歴史館の開館



館内空調設備の改修工事のため休館していましたが、工事完了に伴い6月1日(水)から開館いたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、団体等の入館に関しては、人数制限をさせていただく場合もあります。

■開館開始 6月1日(水)～

■問い合わせ先

下野薬師寺歴史館 ☎(47)3121
文化財課 ☎(32)6105

教科書展示会

下野教科書センターでは、小・中・義務教育学校、高等学校、特別支援学校等の教科書を閲覧できます。閲覧する際は、センター内の受付簿に氏名をご記入のうえ、ご覧ください。

■日時 6月10日(金)～25日(土)

午前9時～午後5時

※月曜日は休館日です。

■場所 下野教科書センター（南河内図書館2階）

■問い合わせ先 学校教育課 ☎(32)8918

ふれあい館 各種教室のお知らせ

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

①骨盤調整コンディショニング

骨盤のゆがみの調整と普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛、肩凝り、冷え性、内臓の機能改善を目指します。

■日時 毎週火曜日

午前10時30分～11時30分

②機能改善トレーニング

使われにくい筋肉を動かし、バランスの良い、動きやすい身体づくりを目指します。

■日時 毎週火曜日

午前11時50分

～午後0時50分

③デトックスヨガ

体幹をねじるポーズを行い、体内に溜まっている毒素の排出を目指すレッスンです。

■日時

毎週火曜日 午後7時～8時

毎週水曜日

午前10時30分～11時30分

④シェイプアップヨガ

運動に慣れた方におすすめ。全身を引き締めるヨガのポーズと筋力トレーニングでシェイプアップしましょう！

■日時 毎週水曜日

正午～午後1時

⑤シンプルヨガ&ストレッチ

初心者向けのクラスです。簡単なヨガのポーズで心と体のバランスを整え、ストレッチで凝り固まった体をほぐしていきます。

■日時 毎週水曜日

午後1時30分～2時30分

⑥シンプルエアロ&エクササイズ

音楽に合わせて簡単な動作で全身をバランスよく動かす有酸素運動のクラスです。後半は、ボクササイズやマットを使った筋トレを行います。

■日時 毎週水曜日

午後3時～4時

⑦ウェーブリングストレッチヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ストレッチ・ヨガの動きを取り入れました。

■日時 第2・4木曜日

午前10時30分～11時30分

⑧美脚美尻骨盤ヨガ

肩・股関節回りを意識し骨盤・体のバランスを整えます。

■日時 第1・3・5木曜日

午前10時30分～11時30分

⑨フラヨーガセラピー(予約)

ヨガとダンスの両方を楽しめるフラヨーガは、心身の健康、ストレス解放・リラクゼーションなどに最適なセラピーです。

■日時 毎週木曜日

午後1時30分～2時30分

⑩かんたんステップ50(予約)

ステップ台を使い音楽に乗って昇降運動をしながら楽しくエクササイズしましょう！

■日時 毎週木曜日

午後6時40分～7時30分

⑪やさしいヨガ

■日時 毎週金曜日

午前10時30分～正午

⑫ズンバ

音楽を流し、インストラクターの動きを真似しながらダンスを踊ります。簡単な振り付けなので、初心者の方でも年齢関係なく楽しむことができます。

■日時

毎週金曜日 午後7時～8時

毎週土曜日

午前10時30分～11時30分

共通事項

■場所 ふれあい館

■受講費 1回800円

※すべての教室で利用できるお得な共通回数券(4回分)もあります。有効期限は購入日から2か月、払い戻しはしません。

※レッスン後にプラス110円で日帰り湯を利用できます。

■対象者 高校生以上

■定員

⑥⑩⑫以外12名、⑥⑩⑫7名

■持ち物・服装

タオル、飲料水、動きやすい服装、ヨガマット(⑥⑩⑫以外の受講者でお持ちの方)、室内用シューズ(⑥⑩⑫の受講者)

※更衣室はありません。

ふれあい館の最新情報はこちらから→

