

ウェルネス通信



取手ウェルネスプラザ

食欲の秋、読書の秋、
スポーツの秋

涼しい秋風に、高く澄んだ空。気持ちの良い季節になりましたね。10月のウェルネスプラザでは、取手駅西口を彩るアートプロジェクションに合わせて、JAZZバンドの生演奏付きのビアガーデンを開催します。



イベント情報

10/5
金

取手JAZZビアガーデン



初秋の夜空の下、JAZZの生演奏を聞きながらビールや日本酒などを味わうことができるイベントです。ソフトドリンクやおいしい食事を楽しむことができますので、ぜひ家族や友人とご参加ください。(子供向けゲームもあります。)

会場 オープンテラス・取手ウェルネスパーク 時間 16:00~20:30 参加費 無料(飲食代別)

連絡先 取手ウェルネスプラザ 0297-71-2122

10/15
月

0ちゃんあつまれ!すくすくらんど

親子でからだを使ったスキンシップを取る中で、経験豊富な講師が負担のかからないからだの使い方、より効果的なふれあい方を伝授します。

【講師:西山里美(元青山こどもの城講師)】

会場 健康スタジオ(2F) 時間 11:00~12:00 参加費 無料【先着15組】

申込み方法 お電話または総合受付(1F)にて 申込み期間 定員になり次第終了



連絡先 0297-71-2122

取手市から お知らせ



● 第4回取手市健康まつり

ロックンロールコント「超新塾」や「みょーちゃん」によるお笑いステージ、ダンス、ライブ、ヨガ、ボディコンバット、各種測定など、楽しくて健康にも役立つ無料イベントを多数開催。飲食屋台の出店もあります。

日付：10月20日(土)
会場：取手ウェルネスプラザ・ウェルネスパーク
時間：10:00～15:00 参加費：無料
連絡先：取手市健康づくり推進課 0297-74-2141



1F 健康スタジオプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休業日					
7	8	9	10	11	12	13
		休業日				
14	15	16	17	18	19	20
	休業日					
21	22	23	24	25	26	27
	休業日					
28	29	30	31			
	休業日					

火曜	18:30～19:30 初めてヨガ 19:45～20:45 エアロ&コアトレ	水曜	18:30～19:30 基本のピラティス 19:45～20:45 ビューティーストレッチ&ヨガ
木曜	18:30～19:30 リラクゼーションヨガ 19:45～20:45 ボディコンバット ※10月18日(木)は19:45～20:45 ボディコンバットのみ	金曜	18:30～19:30 ボディパンプ 19:45～20:45 ボディコンバット
土曜	9:30～10:30 ボルトブラ 10:45～11:45 ボールストレッチ 13:15～14:15 リラクゼーションヨガ	日曜	9:30～10:30 ボディパンプ 10:45～11:45 ボディコンバット

<プログラム追加のお知らせ>

- 10月 2日(火) 13:30～14:30いきいき筋トレ&ストレッチ、14:45～15:45ビューティーストレッチ&ヨガ
- 10月10日(水) 13:30～14:30いきいき筋トレ&ストレッチ、14:45～15:45骨盤調整・ピラティス
- 10月 21日(日) 13:30～14:30いきいき筋トレ&ストレッチ、14:45～15:45ビューティーストレッチ&ヨガ
- 10月24日(水) 13:30～14:30いきいき筋トレ&ストレッチ、14:45～15:45骨盤調整・ピラティス
- 10月30日(日) 13:30～14:30いきいき筋トレ&ストレッチ、14:45～15:45ビューティーストレッチ&ヨガ

健康スタジオで行われるプログラムにつきましては、1レッスン600円または900円。
詳しい内容は、お気軽にお問い合わせください。トレーニングジム:0297-77-8878

営業時間 8:30～22:00 休業日 月曜日 月曜日が祝日の場合はその翌日

3F キッズプレイルーム

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休業日				読み聞かせ 11:00～11:15	
7	8	9	10	11	12	13
		休業日	ぬりえであそぼう! 12日まで・終日			
14	15	16	17	18	19	20
	休業日	読み聞かせ 11:00～11:15		誕生会 11:00～11:20		がんこうまつり なんのもじがはいるかな 10:00～15:00
21	22	23	24	25	26	27
	休業日		身体測定 10:00～12:00	ハロウィン おひるねアート 31日まで・祝日		
28	29	30	31	ハロウィン おひるねアート 31日まで・祝日		
	休業日	ハロウィン おひるねアート 31日まで・祝日				

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。10月のキッズプレイルームでは、10月20日開催の『健康まつり』に合わせて『なんのもじがはいるかな』のゲームや、ハロウィンイベントとして、『おひるねアート』を実施いたします。是非ご参加ください。

営業時間 10:00～18:00 休業日 月曜日 月曜日が祝日の場合はその翌日

イベント情報・詳細スケジュールは窓口にてスタッフにお尋ねいただくか公式WEBサイトでご確認ください。

<http://toride.wellness-plaza.com>

携帯は
コチラ



Toride Wellness Plaza

取手ウェルネスプラザ

開館時間 / 8:30～22:00

カフェスペースもございます。
いつでもお気軽にご来館ください。



tel.0297-71-2122(受付9:00～21:00)



〒302-0024 茨城県取手市新町2-5-25