



ゆうやけ～こやけの～  
赤とんぼ～♪

だんだんと暑さも和らいできて、秋の匂いがしてくる9月。9月のウェルネスプラザでは、パークヨガを開催いたします。大きな空の下で、リフレッシュしながら身体を動かしませんか？



## イベント情報



9/15

日

### パークヨガ

【雨天の場合、16日(月・祝)に順延】

#### 《月の満ち欠けに合わせたデトックスヨガ》

わたしたちの身体のリズムと密接な関係があるお月様。9/14に満月を迎え、下弦の月へと徐々に欠けていくこの時期は浄化のエネルギーが高まります。大きな空の下、気持ちよく身体を動かしながらデトックスヨガを楽しみましょう！【講師：天谷由華氏 全米ヨガアライアンスRYT200】

会場 取手ウェルネスパーク

参加費 無料

連絡先 0297-71-2122

時間 9:30～10:30







# 取手市からお知らせ



## 第60回取手市小中学校児童生徒『科学研究作品展・発明工夫展』

取手市科学研究作品展・発明工夫展は今年で60回を数える伝統ある展覧会です。市内小中学校の児童・生徒が夏休み等を利用して作成した研究や作品を展示しています。昨年度は市内小学校児童の作品が、県南展・県展で入賞し、全国展に出品・入賞しました。

日付：9月21日(土)～23日(月・祝) 会場：多目的ホール(1F)  
時間：10:00～18:00 参加費：無料  
連絡先：取手市文化芸術課0297-74-2141(内線1291)

## 取手市消費者セミナー『落語で楽しく学ぼう』

落語で学ぶ第三弾!! 還付金詐欺・架空請求・アポ電などなど...詐欺の手口は巧妙化しています。賢い消費者になって、詐欺や悪質商法に騙されない抵抗力を身につけましょう。

【落語家 立川平林】



日付：9月26日(木) 会場：多目的ホール(1F) 時間：13:30～15:30(開場13:00) 参加費：無料  
申し込み方法：お電話にて 申し込み期間：定員に達し次第受付終了  
連絡先：取手市役所 消費生活センター 0297-74-2141(内線1446・1447)

## 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	7
	休業日					
8	9	10	11	12	13	14
	休業日					
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日	休業日				
22	23	24	25	26	27	28
	秋分の日	休業日				
29	30					
	休業日					

- 敬老の日** 9:30～10:30 筋線リリース&ストレッチ  
10:45～11:45 バランスで筋トレ
- 秋分の日** 9:30～10:30 ボルドブラ  
10:45～11:45 ボディコンバット
- 火曜** 18:30～19:30 ビューティストレッチ&ヨガ  
19:45～20:45 スタンディングピラティス
- 金曜** 18:30～19:30 ボディパンブ  
19:45～20:45 ボディコンバット
- 水曜** 18:30～19:30 基本のピラティス  
19:45～20:45 ビューティストレッチ&ヨガ
- 土曜** 9:30～10:30 ボルドブラ  
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
- 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
- 日曜** 9:30～10:30 ボディパンブ  
10:45～11:45 ボディコンバット

<プログラム追加のお知らせ>

9月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)

14:30～15:30いきいき筋トレ&ストレッチ、15:45～16:45やさしいピラティス

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	7
	休業日			ハイハイレース 随時		
8	9	10	11	12	13	14
	休業日	読み聞かせ 11:00～11:15			毎日限定20名 おじいちゃん・おばあちゃんに	
15	16	17	18	19	20	21
プレゼントつくろう! 16日まで・随時	休業日			誕生会 11:00～11:20		
22	23	24	25	26	27	28
		休業日	ハイハイレース 随時		身体測定 10:00～12:00	
29	30					
	休業日					



朝夕の空の色や、肌を触れる風に、どことなく季節の移り変わりを感じる頃となりました。9月のキッズプレイルームでは、『敬老の日』に向けて、おじいちゃん・おばあちゃんにプレゼント作りを実施します。どうぞご参加ください!

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)



ウェルネスプラザ  
ウェルネスパーク

JR取手駅から  
徒歩 3分

〒302-0024 茨城県取手市新町2-5-25