

ウェルネス通信

2019
5月号



いよいよ新元号
『令和』の始まりです。

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを
感じる季節になりました。5月の取手ウェルネス
プラザでは、昨年から参加している
『とりでチャレンジデー2019のファイナルイベント』
が行われます。



イベント情報



5/29
水

とりでチャレンジデー2019

チャレンジデーとは?! 毎年5月の最終水曜日に、15分以上続けて
体を動かした人の数(参加率%)を人口が同規模の自治体と競う
住民参加型のスポーツイベントです。今年の出戦相手は、山形県鶴岡
市です。どんな運動でもOK! 15分以上運動して報告するだけ!
当館では、開催当日のファイナルイベントとしてボディコンバットを
行います。是非皆様ご参加くださいませ。

会場 多目的ホール(1F) 参加費 無料 時間 18:00~19:00

連絡先 取手市チャレンジデー実行委員会(取手市健康づくり推進課内) 0297-74-2141(代表)

5月29日のお問い合わせ及び報告先 0297-77-1315



5/25
土

料理教室

『食物繊維の多い野菜を積極的に摂ろう!』

メニュー

- ・ごぼうたっぷり野菜の肉巻き
- ・きのこの味噌バターホイル焼き
- ・コーンと卵のコンソメスープ



持ち物

エプロン・三角巾・手拭きタオル

会場 クッキングスタジオ(2F)

時間 10:00~13:00 参加費 1,300円

申し込み方法 お電話または1階総合受付にて

申し込み期間 5月4日(土)10:00より受付開始

連絡先 0297-71-2122

5/10・21
金 火

スタインウェイのピアノを弾いてみませんか♪



コンサート用グランドピアノ(スタインウェイ セミコンC-227)を特別料金で開放します。

会場 多目的ホール(1F) 参加費 1,500円/1回(1回3人まで) 連絡先 0297-71-2122

時間 1回目11:00~12:50、2回目13:00~14:50、3回目15:00~16:50

申し込み方法 お電話または総合受付(1F)にて 申し込み期間 5月1日(水)10:00より受付開始

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	8	9	10	11
GW特別プログラム	GW特別プログラム	休業日				
12	13	14	15	16	17	18
	休業日					
19	20	21	22	23	24	25
	休業日					
26	27	28	29	30	31	
	休業日					

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

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

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

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 ホルドブラ(5/18のみ)
10:45~11:45 ポールストレッチ
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

<GW特別プログラム>

3日 9:30~10:30 ボディパンプ
10:45~11:45 ボディコンバット

5日 9:30~10:30 ボディバランス45+テック15
10:45~11:45 ボディコンバット

4日 9:30~10:30 筋膜リリース&ストレッチポール
10:45~11:45 スタンディングピラティス

6日 9:30~10:30 筋膜リリース&ストレッチポール
10:45~11:45 筋トレ&ストレッチ

<プログラム追加のお知らせ>

- 5月18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
 - 5月25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
			さかなつりをしよう! 3日まで・終日			
5	6	7	8	9	10	11
		休業日	おたのしみ製作 2日 限定10名			
12	13	14	15	16	17	18
	休業日				読み聞かせ 11:00~11:15	
19	20	21	22	23	24	25
	休業日			誕生会 11:00~11:20		
26	27	28	29	30	31	
	休業日	おたのしみ製作 3日 限定10名			身体測定 10:00~12:00	

さわやかな風に、暖かい日差し。子ども達は、青空の下元気よく遊んでいますね。5月のキッズプレイルームでは、折り紙や布を使った『おたのしみ製作』を開催します。遊びに来てください♪

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)



JR取手駅から
徒歩 3分

〒302-0024 茨城県取手市新町2-5-25