

とちぎ健康の森

入場
無料

健康づくりDay 2024

～栃木県民の日協賛事業～

日時

令和6年6月2日(日) 10:00～15:00

場所

とちぎ健康の森
宇都宮市駒生町3337-1

ねんりんピックとちぎ2024
シルバー作品展同時開催中!

事前申込制

健康づくり体験レッスン

- 午前の部 (10:30～11:15)
内容: 効率良く脂肪燃焼!
「HIITトレーニング」
- 午後の部 (11:45～12:30)
内容: 呼吸を整える ※受付は10分前までです
「リラクゼーションヨガ」

会場 運動フロア

定員 先着順:各50名

申込方法 インターネット又は、
お電話での**事前申込制**となります。

申込期間 令和6年5月22日(水)～5月31日(金)

申込先 ☎028-623-5566
(対応時間:火～土の9:00～17:00)

QRコード



事前申込制

骨密度測定・健康相談

- 午前の部
10:00～10:30 10:30～11:00
11:00～11:30 11:30～12:00
- 午後の部
13:00～13:30 13:30～14:00
14:00～14:30 14:30～15:00

会場 多目的フロアB 定員 先着順:各10名

申込方法 インターネット又は、
お電話での**事前申込制**となります。

申込期間 令和6年5月22日(水)～5月31日(金)

申込先 ☎028-623-5566
(対応時間:火～土の9:00～17:00)

QRコード



運動フロア無料開放&イベント

13:00～15:00 会場 運動フロア

運動フロア半面を卓球台3台無料で開放、半面では
フリースロー大会や反射測定を行います。参加者には
駄菓子をプレゼント!

ふまねっと体験会

どなたでも参加できます!

11:30～13:30

会場 2階シルバー大学校ロビー

パネル等展示コーナー

賛助会員の紹介等を展示しています!

10:00～15:00

会場 1階展示スペース

2階シルバー大学校教室前

福祉施設生産品販売

県内の福祉施設がパンや雑貨の販売を行います!

10:00～15:00

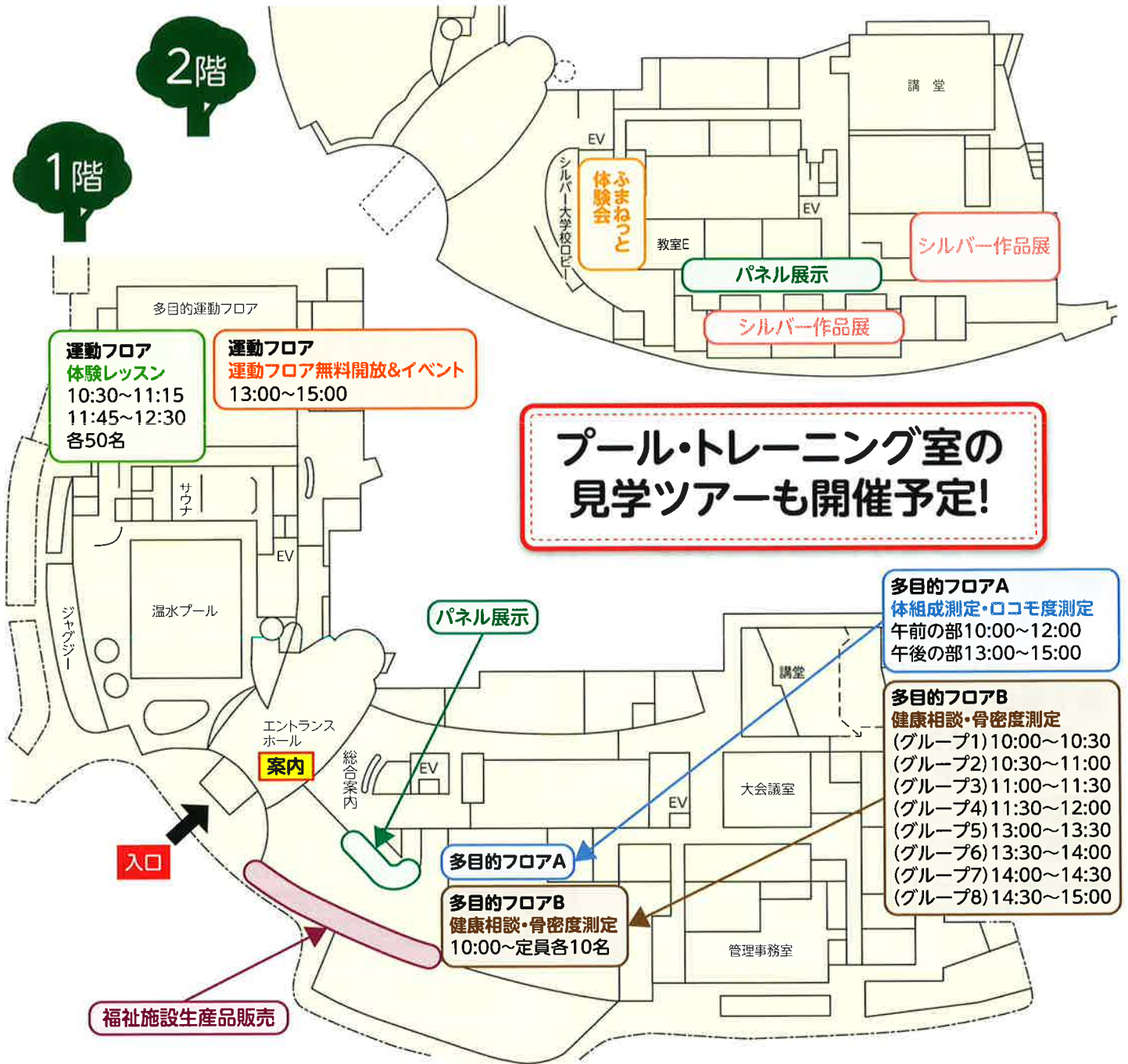
会場 1階多目的フロア

主催 社会福祉法人とちぎ健康福祉協会

後援 栃木県

ホームページ: とちぎ健康の森





アクセス

【交通機関】

- JR宇都宮駅から関東バス駒生営業所行(約25分)、「とちぎ健康の森」[リハビリテーションセンター]又は終点下車
- 東武宇都宮駅から関東バス駒生営業所行(約20分)、「とちぎ健康の森」[リハビリテーションセンター]又は終点下車
- ※ 駒生営業所行のバスは「10」番と表示されています。
- ※ バスは土・日・祝日は敷地内には乗り入れておりませんので、関東バス駒生営業所をご利用ください。

【自家用車】

- 駐車無料
- 東北自動車道宇都宮インターから約15分
- 東北自動車道鹿沼インターから約20分

