

# エンジョイスリム教室

健康福祉課健康係 ☎028 (677) 6042

毎日暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

暑い日は家の中で涼んでいたいものですが、こんな時こそ！いい汗を流して楽しく、適度な運動で筋肉を維持し、内臓脂肪を効率よく燃焼させませんか？

教室に参加している人からは「体重や体脂肪が減った」「ズボンやスカートがゆるくなった」などの声が上がっています。継続して運動したい人や一人では始められなかった人、またこれから運動を始めようと思っている人も、講師の先生が丁寧に指導してくれますので、安心して運動を行うことができます。皆さんぜひ参加してみてください。

\*昼・夜コースどちらでも参加できます。

## 夜コース(水曜日)

時間：19：20～20：50<予定>

- |         |         |
|---------|---------|
| 8月      | 9月      |
| ・ 8月3日  | ・ 9月14日 |
| ・ 8月24日 | ・ 9月21日 |
| ・ 8月31日 | ・ 9月28日 |

## 昼コース(木曜日)

時間：10：00～11：30<予定>

- |         |         |
|---------|---------|
| 8月      | 9月      |
| ・ 8月4日  | ・ 9月1日  |
| ・ 8月18日 | ・ 9月8日  |
| ・ 8月25日 | ・ 9月15日 |
|         | ・ 9月22日 |
|         | ・ 9月29日 |

\* 9月以降も継続して実施しています。日程は教室参加時にお渡しします。

\* 男性も多数参加していますので、より多くの参加をお待ちしています。

\* 教室実施予定は、他の事業や会場使用の関係で変更になる場合もありますので、ご了承ください。

### 参加者の声

エンジョイスリム教室に通い、半年間で6kg減量できました。とってもやさしい神山先生、明るく元気な仲間みなさんに支えられて、これからもずっと続けていこうと思います。  
(西水沼 鈴木満里子さん)

### 会場

農業者トレーニングセンター  
昼：2階研修室  
夜：体育ホール

### 講師

神山裕子先生  
(トライビクスインストラクター)

### 持ってくるもの・その他

運動靴、運動できる服装でおいでください。  
バスタオル・水分補給のできるもの

ご不明な点などありましたら、健康福祉課健康係までお問い合わせください。



# 芳賀チャンネル番組表

## 芳賀チャンネル番組内容

タイムスケジュール

時間	日程	8/1月~8/7日	8/8日~8/14日	8/15日~8/21日	8/22日~8/28日	8/29日~9/4日
6:00~7:30	芳賀 Navi	1 回目放送 内容 町の1週間のニュースをお知らせします (10分)	1 回目放送 内容 町の1週間のニュースをお知らせします (10分)	1 回目放送 内容 町の1週間のニュースをお知らせします (10分)	1 回目放送 内容 町の1週間のニュースをお知らせします (10分)	1 回目放送 内容 町の1週間のニュースをお知らせします (10分)
	県内情報	【10分間あなたにあげます】 県内の話題のスポットや旬なお店を紹介 (15分)	【イベント招待席】 県内で行われたイベントなどを紹介 (15分)	【10分間あなたにあげます】 県内の話題のスポットや旬なお店を紹介 (15分)	【イベント招待席】 県内で行われたイベントなどを紹介 (15分)	【10分間あなたにあげます】 県内の話題のスポットや旬なお店を紹介 (15分)
	芳賀 TOWN REPORT	祖母井保育園・南高根沢ひばり保育園・みずはし保育園紹介 (65分) ※編集時間により放送時間が短くなる場合があります。	のぶ幼稚園・第三ミドリ保育園紹介 (45分) ※編集時間により放送時間が短くなる場合があります。	町政懇談会 (65分) ※編集時間により放送時間が短くなる場合があります。	消防団夏季点検 (65分) ※編集時間により放送時間が短くなる場合があります。	ロマン花火・西水沼納涼祭・八坂神社夏祭り(諏訪神社内) (65分) ※編集時間により放送時間が短くなる場合があります。
	宇都宮ケーブルテレビ制作番組	※芳賀 TOWN REPORT の放送時間が短くなった場合に番組を放送する場合があります。	県政ピックアップ (15分) ※芳賀 TOWN REPORT の放送時間が短くなった場合に番組を追加して放送する場合があります。	※芳賀 TOWN REPORT の放送時間が短くなった場合に番組を放送する場合があります。	※芳賀 TOWN REPORT の放送時間が短くなった場合に番組を放送する場合があります。	※芳賀 TOWN REPORT の放送時間が短くなった場合に番組を放送する場合があります。
7:30~9:00		ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組
9:00~10:30		2 回目放送	2 回目放送	2 回目放送	2 回目放送	2 回目放送
10:30~14:00		ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組
14:00~15:30		3 回目放送	3 回目放送	3 回目放送	3 回目放送	3 回目放送
15:30~17:00		ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組
17:00~18:30		4 回目放送	4 回目放送	4 回目放送	4 回目放送	4 回目放送
18:30~20:00		5 回目放送	5 回目放送	5 回目放送	5 回目放送	5 回目放送
20:00~21:30		6 回目放送	6 回目放送	6 回目放送	6 回目放送	6 回目放送
21:30~23:00		ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組
23:00~0:30		7 回目放送	7 回目放送	7 回目放送	7 回目放送	7 回目放送
0:30~6:00		ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組	ショッピング番組

※2回目以降1回目と同じ内容の放送になります。 ※都合により、番組内容や放送時間が変更になる場合があります。



90分番組を1日7回、1週間ごとに内容を切り替えて放送するニャ!



お問い合わせ

宇都宮ケーブルテレビ 050(3437)2566 企画課広報広聴係 028(677)6032