

希望の灯は消さない!!

# サンク祭り

# 2021



令和3年11月28日  
陽東小学校体育館  
午前10時～午後3時

特定非営利活動法人クラブサンク

## 公式通知 1

### 変更

- 1, 日時 8月22日→11月28日  
(理由 緊急事態宣言中)

- 2, 会場 石井小学校体育館



陽東小学校体育館

特定非営利活動法人クラブサンク

理事長 今井 政範  
クラブマネジャー 野澤 幸夫

**【 協 賛 一 覧 】**

**株式会社 サニクリーン宇都宮**

**バドミントンショップNANAHA**

**クリーニングショップのざわ**

**株式会社ケア&スポーツ**

**いなほ整骨院**

**カワイ体操教室栃木事業所**

**伊勢元酒店**

**リースキンそのや**

**認定こども園さくらが丘**

**Flash Car' s**

**有限会社警備保障ガイア**

**株式会社タキタ**

(順不同)

# サンク祭り!

# スポーツフェス2021

supported by サンクススポーツクラブ陽東

3KU  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

総合型地域スポーツクラブの魅力体験しよう!!



日時:2021. **8.22**



午後 14:55 から  
お楽しみ抽選会開催!  
ハワイアンズ無料招待券  
スーパー銭湯回数券等  
多数用意してます

場所:石井小学校体育館

【日】 9:30~

「うつらない・うつさない」ために新生活様式を心掛けましょう。  
サンクススポーツクラブ陽東も取り組んでいます。

後援:宇都宮市教育委員会 下野新聞社  
内容:出演団体による華麗な表演発表会と抽選会



## サンク祭り2021開催のお知らせ

新型コロナウイルス感染症防止による自粛活動が長く続く昨今、参加型イベントや各種大会等の中止など感染防止の努力に務めております。総合型地域スポーツクラブである「サンクススポーツクラブ陽東」では2年連続中止になりました「フェスタmy宇都宮」の代替え企画として「サンク祭り2021」を開催することになりました。感染防止に気を付けて、「今出来ること」を前向きに行動していく事を目的として下記の通り開催します。家族揃ってご観覧をお楽しみください。出演者・スタッフ一同、心よりお待ちしております。

サンクススポーツクラブ陽東  
会長 今井 政範

※新型コロナウイルス感染症防止のご協力をおねがいします。  
かき氷やドリンク類、雑貨等の模擬店もありますのでご利用ください。

## タイムスケジュール

- 10:00 和太鼓阿吽(太鼓演奏)
- 10:20 太極拳(呼吸法による24式表演)
- 10:40 プアヒナノ(フラダンス)
- 11:00 STEP UP crew (ダンスパフォーマンス)
- 11:20 ママチェリーズ(フラダンス)
- 11:40 ジュリエット音楽隊(歌や音楽演奏)
- 12:00 Lill moon(ダンスパフォーマンス)
- 12:20 サンクハワイアンフラ(フラダンス)
- 12:40 ホアロハレア(フラダンス)
- 13:00 少林寺拳法(演武)
- 13:20 Sunny East bros (ダンスパフォーマンス)
- 13:40 プアパカラナ(フラダンス)
- 14:00 中国武術(演武)
- 14:20 峰金管バンドクラブ(演奏)
- 14:40 タップダンス(ダンスパフォーマンス)
- 14:55 抽選会

詳細は裏面をご覧ください。→

総合型地域スポーツクラブ” サンクススポーツクラブ陽東 **スポーツCLUB**



■ ホームページアドレス : <http://3kusports.com>  
■ フェイスブックアドレス : <https://www.facebook.com/3kusports/>



# タイムスケジュール

	9:35	10:00	10:15	10:20	10:35	10:40	10:55	11:00	11:15	11:20	11:35
石井小学校 体育館		和太鼓衆阿 10:00~10:15 (15分)	インターバル (5分)	太極拳 10:20~10:35 (15分)	インターバル (5分)	ブアヒナノ 10:40~10:55 (15分)	インターバル (5分)	STEP UP crew 11:00~11:15 (15分)	インターバル (5分)	ママチェリーズ 11:20~11:35 (15分)	インターバル (5分)
控室 A	ブアヒナノ (10:55~10:20)			ママチェリーズ (10:35~11:00)			Lil moon (11:15~11:40)				
控室 B	太極拳		STEP UP crew (10:15~10:40)			ジュリエット音楽隊 (10:55~11:20)					
	11:40	11:55	12:00	12:15	12:20	12:35	12:40	12:55	13:00	13:15	
石井小学校 体育館	ジュリエット音楽隊 11:40~11:55 (15分)	インターバル (5分)	Lil moon 12:00~12:15 (15分)	インターバル (5分)	サンクハワイアンフラ 12:20~12:35 (15分)	インターバル (5分)	ホアロハレア 12:40~12:55 (15分)	インターバル (5分)	少林寺拳法 13:00~13:15 (15分)	インターバル (5分)	
控室 A	ホアロハレア (11:55~12:20)			Sunny East bros (12:35~13:00)							
控室 B	サンクハワイアンフラ (11:35~12:00)			少林寺拳法 (12:15~12:40)			ブアバカラナ (12:55~13:20)				
	13:20	13:35	13:40	13:55	14:00	14:15	14:20	14:35	14:40	14:55	
石井小学校 体育館	Sunny East bros 13:20~13:35 (15分)	インターバル (5分)	ブアバカラナ 13:40~13:55 (15分)	インターバル (5分)	中国武術 14:00~14:15 (15分)	インターバル (5分)	峰金管バンドクラブ 14:20~14:35 (15分)	インターバル (5分)	タップダンス 14:40~14:55 (15分)	抽選会・片付け	
控室 A	中国武術 (13:15~13:40)			タップダンス (13:55~14:20)			控室: 石井地区コミュニティセンター A・B室				
控室 B	峰金管バンドクラブ (13:35~14:00)										

## 「スポーツ庁より」安全に運動・スポーツをするポイントは？

### 体調をチェック

- 体温は平熱である (37.5℃を超える場合は外出 NG)
- 発熱や咳、のどの痛みなど 風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- おいやや味がいつもと同じ

### 感染予防の基本

- 手洗い  
運動・スポーツの前後に
- 咳エチケット  
マスクの着用



### 運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！  
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

**ダメ X3密** ×密閉 ×密集 ×密接  
三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう

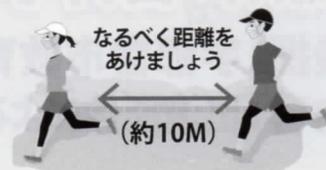
### 人混みを避けて、ひとりでやる

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、  
できるだけマスクの着用を御願います

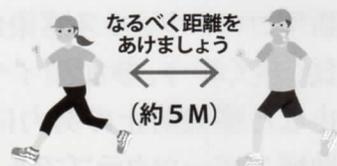
ただし、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。または、布で口と鼻を覆っていただくなどの配慮をお願いいたします。

「これらの環境が整わない場合、守れない場合は」  
運動・スポーツを控えましょう。

### ジョギング・ランニング



### ウォーキング



## 「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

スポーツによる熱中症死亡事故は無知と無理によって健康な人に生じるものであり、適切な予防措置さえ講ずれば防げるものです。

### 第1条 暑いとき、無理な運動は事故のもと

暑いときに無理な運動をしても効果はありません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けます。

### 第2条 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めやあるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起りやすくなります。



### 第3条 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

### 第4条 薄着スタイルでさわやかに

直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

### 第5条 体調不良は事故のもと

疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調が悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

3Ku  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

### サンクススポーツクラブの入会方法は簡単！明瞭！

これでエントリー完了！  
あとは気になる教室で ENJOY!!

- 1 【入会金】**  
¥2,000 (入会時のみ)
- 2 【年会費】** (毎年更新)  
大人 ¥6,000 (1ヶ月あたり 500円)  
小人 ¥3,600 (1ヶ月あたり 300円)
- 3 【スポーツ安全保険加入】** (年額)  
大人 ¥1,850 大人 ¥1,200 小人 ¥800  
(16歳以上~64歳まで) (65歳以上) (~15歳まで)

サンクススポーツクラブ陽東では、スポーツ指導者を募集しています。お気軽にご連絡ください。

お問合せ先

サンクススポーツクラブマネージャー  
野澤幸夫 hp: 090-4722-8053

# サンク祭り!

# スポーツフェス2021

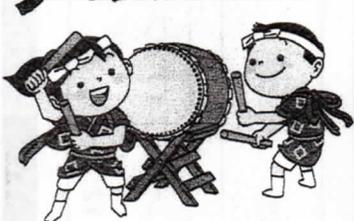
supported by サンクススポーツクラブ陽東

3KU  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA



総合型地域スポーツクラブの魅力を体験しよう!!

日時: 2021.11.28



午後 14:55 から  
お楽しみ抽選会開催!  
ハワイアンズ無料招待券  
スーパー割戻回数券等  
多数用意しています

場所: 陽東小学校体育館

後援: 宇都宮市教育委員会 下野新聞社

内容: 出演団体による華麗な表演発表会と抽選会

「うつらない・うつさない」ために新生活様式を心掛けましょう。  
サンクススポーツクラブ陽東も取り組んでいます。



## サンク祭り2021開催(再開)のお知らせ

新型コロナウイルス感染症防止による緊急事態による活動規制され、サンク祭り2021も8月22日開催が延期になりました。現在、参加型イベントや各種大会等の再開などピーク時に比べ感染者数も減少し、規制も緩和されています。「サンク祭り2021」を再度開催するにあたり、感染防止に気を付けて「今出来ること」を前向きに行動していく事を目的として開催します。家族揃ってご観覧をお楽しみください。出演者・スタッフ一同、心よりお待ちしております。

NPO法人 クラブサンク  
理事長 今井 政範

※皆さんと協力して感染対策を徹底し、素敵な一日になる様、ご支援お願いいたします。

## タイムスケジュール

- 10:00 和太鼓阿吽(太鼓演奏)
- 10:20 太極拳(呼吸法による24式表演)
- 10:40 プアヒナノ(フラダンス)
- 11:00 STEP UP crew (ダンスパフォーマンス)
- 11:20 ママチェリーズ(フラダンス)
- 11:40 ジュリエット音楽隊(歌や音楽演奏)
- 12:00 Lill moon(ダンスパフォーマンス)
- 12:20 サンクハワイアンフラ(フラダンス)
- 12:40 ホアロハレア(フラダンス)
- 13:00 少林寺拳法(演武)
- 13:20 Sunny East bros(ダンスパフォーマンス)
- 13:40 プアパカラナ(フラダンス)
- 14:00 中国武術(演武)
- 14:20 峰金管バンドクラブ(演奏)
- 14:40 タップダンス(ダンスパフォーマンス)
- 14:55 抽選会

# NPO法人クラブサンク

# スポーツクラブ



■ ホームページアドレス : <http://3kusports.com>  
 ■ フェイスブックアドレス : <https://www.facebook.com/3kusports/>  
 ■ お問い合わせ : サンクススポーツクラブマネージャー 野澤幸夫 hp : 090-4722-8053

タイムスケジュール

会場	9:00	9:35	10:00	10:15	10:20	10:35	10:40	10:55	11:00	11:15	インターバル 5分
陽東小学校 校体育館				和太鼓衆阿吽 10:00~10:15	太極拳 10:20~10:35		ピアノ 10:40~10:55		STEP UP crew 11:00~11:15		インターバル 5分
MR				ピアノ(10:55~10:20)			ママチエリーズ(10:35~11:00)				15分
C会議室				STEP UP crew(10:15~10:40)							ジュリエット音楽隊(10:55~11:20)

会場	11:20	11:35	11:40	11:55	12:00	12:15	12:20	12:35	12:40	12:55	インターバル 5分
陽東小学校 校体育館		ママチエリーズ 11:20~11:35	ジュリエット音楽隊 11:40~11:55	Lil moon 12:00~12:15			サンクハワイアンフ 12:20~12:35		ホアロハレア 12:40~12:55		インターバル 5分
MR											15分
C会議室				ホアロハレア(11:35~12:00)							Sunny East bros(12:35~13:00)

会場	13:00	13:15	13:20	13:35	13:40	13:55	14:00	14:15	14:20	14:35	14:40	14:55	15:00
陽東小学校 校体育館		少林寺拳法 13:00~13:15	Sunny East bros 13:20~13:35	ピアノ 13:40~13:55	中国武術 14:00~14:15								
MR													
C会議室													

会場	14:20	14:35	14:40	14:55	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00
陽東小学校 校体育館		峰金管バンドクラブ 14:20~14:35	タップダンス 14:40~14:55	抽選会・片付け									
MR													
C会議室													

控室：陽東小学校体育館ミーティング  
ルーム(MR)  
陽東地域コミュニティセンターC会議

○発表後の着替え  
体育館に更衣室(2階)  
(皆さんで使用しますので時間等のご協  
力よろしくお願ひします)

新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見をなくしましょう。  
特設サイトも公開中です。ぜひご覧ください。



[http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02\\_00022.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02_00022.html)

## 新型コロナウイルスの正しい知識・最新情報

新型コロナウイルス感染症の正しい知識・情報は日々変わっていきます。  
こちらでは全国の感染状況を踏まえて日々、最新の正しい情報・知識が更新されています。

悪質な行為には法的責任が伴います。  
信頼できる正しい知識・最新の情報で行動しましょう。

新型コロナウイルス  
感染症対策(内閣官房)  
<https://corona.go.jp/>

新型コロナウイルス感染症について  
(厚生労働省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

## 「#広がれありがとうの輪」プロジェクト(厚生労働省主唱)



#広がれありがとうの輪 #広がれありがとうの輪  
をつけて、感謝の気持ちや応援を  
投稿してみませんか？

**STOP! 感染拡大**  
— COVID-19 —

[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryoukikan-fukushisetsu.html#h2\\_6](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryoukikan-fukushisetsu.html#h2_6)



## 人権 コロナ差別で悩んでいませんか？

相談窓口の  
ご案内

様々な人権問題に関するインターネット相談はこちら  
Counseling on the Internet

みんなの人権110番  
0570-003-110 (平日午前8時30分～午後5時15分)

女性の人権ホットライン  
0570-070-810 (平日午前8時30分～午後5時15分)

セクハラ・家族内暴力など女性の権利の相談はこちら  
外国人語人権相談ダイヤル Telephone Counseling  
0570-090-911 (平日午前8時30分～午後5時15分)  
Weekdays 9:00 through 17:00



[https://www.jinken.go.jp/soudan/PC\\_CH/0101.html](https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html)  
(PC用) ストップ・ハイトーク(注)



法務省・全国人権擁護委員連合会

# 不安を差別に つなげちゃいけない。



新型コロナウイルス  
感染症対策分科会会長  
尾身 茂

気づこう、  
変えよう、  
そのひとこと。  
**STOP! コロナ差別**

※「コロナ」は新型コロナウイルス感染症を指します。



法務省・全国人権擁護委員連合会



特設サイトも公開中。  
ご覧ください。



# コロナ対策のつもりが 過剰な反応になっていませんか？

思い込みが差別や偏見を生みます。  
正しい知識・情報に基づいて行動しましょう。

## CASE 1 医療従事者やエッセンシャルワーカーとその家族への差別や偏見

あなたの奥さん、  
病院で働いてるんだよね。  
悪いけどしばらく出版社は  
控えてほしい。

配達業者の子どもは  
学校に來ないで。

あそこ、  
老人介護の施設だよな。  
職員の人はずちの前を  
通らないでほしいな。

### ～医療従事者やエッセンシャルワーカーに感謝やエールを～

医療従事者やその家族に対する、必要なサービスの提供拒否、行事への参加拒否など様々な問題のある事例が全国で起こっています。また、社会生活の維持に欠かせない業務に携わる人々への差別の事例も多く発生しています。医療従事者やエッセンシャルワーカーに感謝の気持ちを持って接し、むしろエールを送りましょう。

今、みんなが不安に包まれやすくなっています。そんな時だからこそ、自分の言葉や行動が差別や偏見につながっていないか、「誰か」のことではなく「自分のこと」として考えてみるのが大切です。悪意がない言動が人権侵害につながることがあります。そして、感染対策にも影響を与える可能性があります。正しい知識と情報をもとに行動しましょう。それが、新型コロナウイルス感染症から、自分を、家族を、みんなを守ることに繋がります。

## CASE 2 感染者とその家族への差別や偏見

〇〇さん感染したんだって。  
どうせ夜遊びしてて  
感染したんじゃないかな？

ネットで見たけど、  
〇〇君のお父さん  
感染したみたい。  
いい迷惑だわ。

〇〇さん職場復帰したい。  
後遺症あるみたい。  
まだうつるかも。  
近寄らないようにしよう。

### ～感染者とその家族に思いやりを～

感染者や濃厚接触者を過剰に避けたり非難したりする差別や偏見が生まれています。中にはプライバシーなどの人権を侵害しかねない事例も見られます。ウイルスには気を付けても誰でも感染する可能性があります。相手の立場に立って、正しい知識をもとに、感染者とその家族に思いやりを持って接しましょう。

## CASE 3 思い込み、過剰な反応による差別や偏見

せきばせんそくのせい  
だって言うけど、  
絶対コロナに決まっている。  
休めばいいのに。

君、例の大学の  
学生さんだったよね。  
サークルが違っても、  
バイト辞めてくれないかな。

県外ナンバーの方は、  
一切、この施設の  
ご利用をお控えください。

### ～正しい情報を確認し、冷静な対応を～

CASE3のように、特定の症状というだけで感染を決めつけてしまったり、あるいは、感染者と同じ大学、同じ地域の居住者というだけで差別・偏見の対象となります。CASE1やCASE2でもそうですが、思い込みを避けて正しい情報を確認し、科学的根拠の乏しい過剰な反応は控え、冷静に行動するようにしましょう。

## コロナ差別をしないことはコロナ対策のひとつです。

差別や偏見、嫌がらせが広がると医療従事者やエッセンシャルワーカーの離職が増える可能性があります。また、感染者への同様のことが増えると検査を避けたり、感染を隠そうとする人が増え、感染拡大を抑えにくくなります。



新型コロナウイルス  
感染症対策分科会会長

尾身 茂

# 株式会社 サニクリーン宇都宮

## SDGs貢献への取り組み



サニクリーン宇都宮では事業活動を通して地域やコミュニティーへ積極的に参画・参加し持続可能な社会の発展に貢献します。

- ▷地域や社会奉仕活動に積極的に参画して参ります。
- ▷地域スポーツ団体の応援に積極的に参画し触れ合う機会をつくります。

また、ダイバーシティに対応する職場環境や機会、採用やキャリアパスの確立などにも積極的に取り組んで参ります。

- ▷管理職候補や管理職を対象とした研修を実施します。
- ▷女性や障がいのある社員が活躍できる機会をつくります。
- ▷高齢者や外国籍の方の就業機会をつくります。



社会課題の解決に向け、オープンに取り組めます。

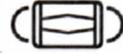
特殊加工で  
革・毛皮  
潤い甦る

各種布団  
さっぱり洗浄  
クリーニングで綺麗サッパリ!!

穴かがり・かけはぎ(かけつぎ)  
洋服のリフォーム  
自慢の実績紹介あり!

当店のコロナ感染防止対策

- ・従業員はマスク着用の上、接客しています。
- ・従業員は常に手指の洗浄・アルコール消毒しています。
- ・オゾンにて店内を空気洗浄しています。



- ・カウンター上に換温付消毒液噴霧機を設置しています。
- ・カウンター横に空気清浄機を設置しています。
- ・ドアノブ等、備品の消毒は定期的に行っています。
- ・換気扇は常時、窓は定期的にかけて喚起しています。



あっしまった!!  
あきらめないで!  
そのシミ  
2-3回  
当店自慢の  
スピード  
シミ抜き  
お気に入りをおまかせしましょう!  
他店で取れなかったシミもご相談ください!

あなたのセーターは大丈夫?  
冬場でも気づかない汗...  
シミ・汚れは早いほど確実に取れますよ。  
しみ抜き代もクリーニング代に含まれています。  
※インゴ料金は別途必要  
毛玉取りはクリーニング代金に含まれています。  
※(広範囲・表裏は別途必要となります。)

当店従業員がお伺いし集配するシステムです。まずは、お気軽にお問い合わせください!

集配サービスのご案内

週1回~2回の定期集配      ある時だけお電話を頂いて伺う随時集配      毛布・布団・カーペットなどかさばる品の集配

遠方の方も承ります!

各種サービスは  
お気軽にご相談ください!

宇都宮市プレミアム付商品・サービス券  
宮の買いトクチケット  
登録店舗募集中!  
※1期 2021年10月22日(金)~11月5日(金)まで  
※2期 2021年11月6日(土)~2022年1月21日(金)まで  
※1期で登録をいれたら取扱い店舗へ窓口で配布する取扱店一覧に掲載します。(※2期はweb掲載のみ)

◎当店は宮の買いトクチケットの取り扱い店舗です。  
詳しくは宇都宮市ホームページへ

宇都宮市石井町2551-5  
クリーニングショップ のざわ

野澤 幸夫 (栃木県クリーニング組合宇都宮支部 支部長)



TEL 028 (661) 4622  
携帯 090-4722-8053

# 伊勢元酒店

代表 小野 浩一

宇都宮市峰3-37-32  
028-634-9550

# 株式会社 夕キ夕

代表 滝田 有彦

宇都宮市峰町314-23  
028-637-1818

# カワイ体操教室栃木事業所

大木 良太

宇都宮市陽東6-4-20  
028-663-3211

# 有限会社 敬備保障ガイア

認定 栃木県公安委員会認定第41000163号

本社 真岡市大谷本町3番地11高岡ビル2F  
宇都宮営業所 宇都宮市中今泉3丁目28番21号

# フラッシュカーズ

代表 益子 淳

宇都宮市野高谷町336-8  
028-670-1288

# 認定こども園さくらが丘

理事長 今井 政範

宇都宮市陽東1-14-1  
028-661-7055



一人ひとりに合った施術をご提供

# いなほ整骨院

## 一人ひとりに合わせた治療

当院は、患者さま一人一人に対してしっかりと問診、視診、触診を行い、それぞれの怪我や症状に合わせて、適切な処置・治療を行います。

## 笑顔で丁寧に、明るい整骨

患者さまに安心して治療を受けていただけるよう、笑顔で丁寧な接客と、明るい雰囲気作りを心がけています。

## スポーツ外傷に強い

中学、高校での部活動や、小学生のスポーツクラブなどでのケガ、スポーツ障害に対し、患者様により適した治療法・トレーニングを提供します。

## 様々な症状、外傷に対応

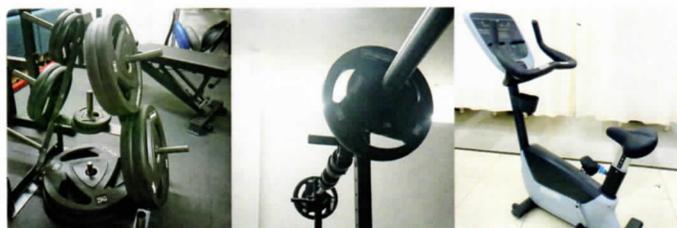
骨折、脱臼、捻挫、軟部組織損傷、打撲、肉離れなど、様々な症状・外傷に対しての施術をしっかりと行います。

## 充実した設備

当医院では充実した設備を取り揃えていますので、患者さま一人ひとりの症状に合わせた施術が可能です。

## 駐車場完備

当医院では、15台の駐車場を完備しています。お車での通院も可能ですので、お気軽にご来院下さい。



## トレーニングマシン導入

フリーウエイト・エアロバイクのマシンを導入しています。来院の際、トレーニングしていただくことも可能ですので、ご利用下さい。



# いなほ整骨院

☎ 028-688-8069

## 診療時間

午前 9:00~12:00 / 午後 15:00~20:00

※土・祝は13:00まで

※当医院は予約制ではありません。ご来院いただいた方から順に治療致します。

📄 Official web | <https://inaho-seikotsuin.com>

📷 Instagram | @inaho.seikotsuin

〒320-0046 栃木県宇都宮市西一ノ沢町 13-25

リフオームで  
おふとんのお悩み

お得に解決!

# 羽毛ふとんリフオーム

リフオーム  
後

お使いの羽毛ふとんでこんな症状ありませんか?

- 羽毛が片寄る
- 側生地が汚れた
- ふとんが薄くなって寒い
- 子供のふとんが小さくなった

等々...

お使いのふとんを  
お預かりして

洗浄した羽毛+  
補充羽毛を

新しい側に羽毛充填  
入念な検針検品

リフ  
オーム



**A type** やわらかな肌触り 60サテン/立体

シングル **ダブル**

**28,000円+税** **39,200円+税**

補充羽毛:ホワイトダック200g  
生地 :綿100% 立体キルト



**B type** 軽くてやわらかな質感 80サテン/二層

シングル **ダブル**

**35,000円+税** **49,000円+税**

補充羽毛:ホワイトダック200g  
生地 :綿100% 二層キルト



**C type** 上質なやわらかさと滑らかさ 180双/二層

シングル **ダブル**

**44,000円+税** **58,000円+税**

補充羽毛:ホワイトダック200g  
生地 :綿100% 二層キルト

補充羽毛:ホワイトダック300g  
生地 :綿100% 二層キルト



おまかせ type (柄は指定できません)

シングル **ダブル**

**22,000円+税** **32,000円+税**

補充羽毛:ホワイトダック200g  
生地 :綿100% 立体キルト

補充羽毛:ホワイトダック300g  
生地 :綿100% 立体キルト

寝具の園 屋

布団仕立 打ち綿 承ります。

028-661-8368

この他にシングル-ダブル、ダブル-シングルなどのサイズ変更も承っております。羽毛の状態によっては補充羽毛の増量をおすすめする場合がございます。その際は別途料金となりますのでご相談下さい。

日本羽毛製品共同組合の認定基準を満たした、リフオーム認定工場でお仕立て直しを行っております。

# ケア & スポーツデイサービス ～理念～

当社では新しい運動スタイルを通して、お客様のより良い健康と生きがいづくりの手助けするサービスを提供します。

お客様一人ひとりに合わせたプログラムを作成し、目標を持って楽しんで運動することで精神的な安定や達成感を感じていただくことが健康増進、介護予防に繋がると考えております。高齢化社会の日本において、高齢者がいつまでも自立した生活が送れる社会づくりに、スタッフ一同貢献して参ります。



## 歩

歩行は、最も身近な運動であり、健康増進、介護予防に効果的です。歩行のペースや距離を調整し、楽しみながら運動することができます。



## 最新の運動機器

●体組成計を設計  
脂肪、筋肉、水分、骨密度を測定し、健康管理に役立ちます。

●サイクリングマシン  
室内で安全にサイクリングを楽しむことができます。

●高齢者用の  
ウォーキングマシン  
歩行ペースを調整し、安全に歩行を楽しむことができます。



## 少林寺拳法健康プログラム

少

少林寺拳法は、心身の健康増進、介護予防に効果的な運動です。初心者から上級者まで、様々なレベルのプログラムをご用意しております。



株式会社ケア & スポーツ  
ケア & スポーツデイサービス

(通所介護・介護第1号通所事業)

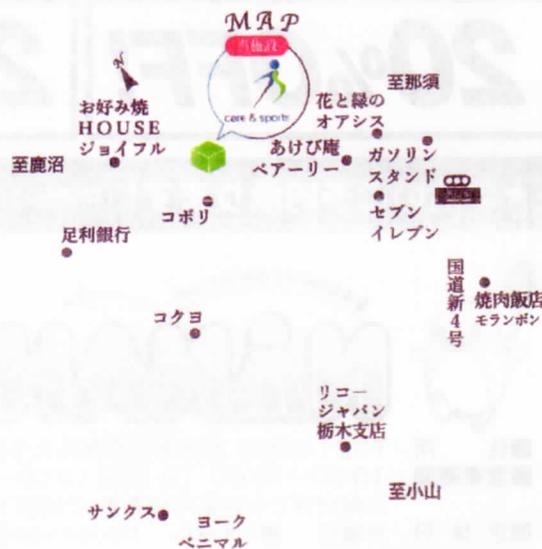
住所 ▶ 〒321-0912  
宇都宮市石井町 3167-2 吉澤倉庫ビル101

電話 ▶ 028-689-8910

FAX ▶ 028-689-8911

営業時間 ▶ 午前の部 9:00~12:05  
午後の部 13:00~16:05

定員 ▶ 午前の部 15名 午後の部 15名



バドミントンショップ NANAHA



# 2021 大決算 セール

1年の感謝を込めて!  
このチャンスをお見逃しなく!!

12月 3日 WED → 27日 MON

ラケット  
シューズ

全品 定価より  
※ミズノを除く  
※ミズノは20%OFFになります

# 30%OFF!

NANAHAのガット張り代は通常1200円ですが、NANAHAでご購入のラケットは200円引きの1000円に! (ガット代別途)  
ご購入後もずーっとお得なのです! 是非この機会をお見逃しなく!

当店取り扱いメーカー



ウェア・ソックス全品  
(おとりよせ商品含む)

## 20%OFF!

ラケットバッグ全品  
(おとりよせ商品含む)

## 20%OFF!

特価シューズ

## ¥4,980~

★事前のご予約承ります! (特価品以外)

お支払い・お受け取りはセール期間中、またはセール後となります。ご希望商品がお決まりでしたら、是非お早めにお申し付け下さい。



BADMINTON SHOP  
**NANAHA**

このチラシに  
関する  
お問い合わせも  
お気軽に  
どうぞ。

- 住所 / 〒321-0954 栃木県宇都宮市元今泉7-1-18
- 営業時間 / 10:00~19:00 [日・祝日] 10:00~18:00  
◎時間外でも対応可能です。ご相談下さい。
- 定休日 / 木曜日 ■Eメール / badoshop@nanaha.co.jp

お問い合わせ **TEL.028-689-2901**



当店案内図

NANAHA  
オンラインストア

新商品から定番商品まで、  
納得価格で取り揃えております!



LINE@登録はコチラ

新商品の入荷情報やセール情報、  
営業時間の変更などをお知らせ!  
右のQRコード、または「友達追加」  
からID検索で追加してください! ID: @kxm2574u



Twitter



facebook



Instagram



NANAHAはあなたの「もっとうまくなりたい!」をサポートしたい...

# スポーツ・運動・文化・アクティビティ（一部）事業



体操教室



スラックライン教室



ソフトテニススキルアップコース



指導者派遣事業



少林寺拳法



ソフトバレー教室



卓球教室



石井コミセン太極拳



バドミントン選手育成

教室一覧は二次元バーコードより  
ご確認いただけます。



## 「スポーツ庁より」安全に運動・スポーツをするポイントは？

### 体調をチェック

- 体温は平熱である (37.5℃を超える場合は外出NG)
- 発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ

### 感染予防の基本

- 手洗い  
運動・スポーツの前後に
- 咳エチケット  
マスクの着用



### 運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！  
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

**ダメ X3密** ×密閉 ×密集 ×密接  
三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう

### 人混みを避けて、ひとりでやる

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、  
できるだけマスクの着用を御願いたします

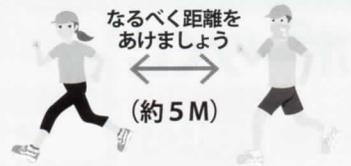
ただし、マスクをしていつもの通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。または、布で口と鼻を覆っていただくなどの配慮をお願いいたします。

「これらの環境が整わない場合、守れない場合は」  
運動・スポーツを控えましょう。

### ジョギング・ランニング



### ウォーキング



3Ku  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA

### クラブサンの入会方法は簡単！明瞭！

①【入会金】  
¥2,000  
(入会時のみ)

②【年会費】(毎年更新)  
大人 ¥6,000 (1ヶ月あたり 500円)  
小人 ¥3,600 (1ヶ月あたり 300円)

③【スポーツ安全保険加入】(年額)  
大人 ¥1,850 大人 ¥1,200 小人 ¥800  
(16歳以上~64歳まで) (65歳以上) (~15歳まで)

これでエントリー完了！  
あとは気になる教室で ENJOY!!

クラブサンクでは、スポーツ指導者を  
募集しています。お気軽にご連絡ください。

お問合せ先 事務局 野澤 hp : 090-4722-8053

# サンクススポーツクラブ陽東は NPO法人クラブサンク に生まれ変わりました

3KU  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

あなたが主役になる  
「新しいライフスタイル」を  
提供します

●会費や寄附により自主的に運営する  
NPO型のコミュニティスポーツクラブ  
が主体となって地域のスポーツ環境を  
形成します。



●学校・廃校施設の活用や学校へのクラブ指導者の派  
遣など、クラブと学校教育が融合したスポーツ・健康・  
文化にわたる多様な  
活動を通じて、世代  
交流やコミュニティ・  
スクールへの発展に  
期待します。



私たちは「クラブサンク」を応援しています。



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

- ・カワイ体操教室栃木事業所・伊勢元酒店・リースキンそのや・認定こども園さくらが丘
- ・Flash Car's・有限会社警備保障ガイア・株式会社タキタ

自分を知り、もっと高みに!!

## NPO法人クラブサンク

〒321-0904 栃木県宇都宮市陽東 2-16-36 陽東小学校内



Facebook コード



ホームページコード