

栃木文化講座日程表 (詳細は窓口または市ホームページへ)

講座名	期日	時間
中世の城の魅力	10月 3日(土)	14時～16時
とちぎの城跡	10月 8日(木)	14時～16時
皆川広照と皆川城・栃木城	10月15日(木)	14時～16時
西方綱吉と西方城	10月22日(木)	14時～16時
西方城跡 現地調査説明会 ※山頂まで歩きます。 ※荒天時中止の場合あり。	10月31日(土)	9時30分～11時30分 13時30分～15時30分

市の歴史や文化を様々な角度から学び、栃木の魅力を再発見してみませんか？  
日程と内容 左表のとおり

とちぎ文化講座

講座

女性1,000円  
男性3,000円  
※詳細は問合先へ  
申込 9月27日(日)までに問合先へ  
大平勤労青少年ホーム  
〒271-4027

対象 県内在住の概30歳～40歳の独身勤労者男女  
日時 10月4日(日) 13時30分～15時30分  
場所 栃木市勤労者総合福祉センター  
定員 男女各7人(定員を超過した場合抽選)  
参加費 男性3,000円

少人数制婚活イベント  
ふるさと婚  
♪地元で見つけた♡つよくながるあなたとの絆♪

ウイングとちぎ 第2期定期講座

曜日	講座名	定員	教材費	開講日・時間	回数
月	大人が学ぶ初めての英会話	15人	無料	9/28～11/16 19時～21時	8回
火	基礎体力アップ! 「バドミントン」	20人	1,000円	9/15～11/17 19時～21時	8回
火	音楽×暗闇×トレーニング 「暗闇フィットネス」	16人	無料	9/15～12/15 19時～21時	12回
水	スタイリッシュ・ヨガ	20人	無料	9/16～12/23 19時～21時	15回
水	初歩から始める 「ソフトバレーボール」	20人	無料	9/16～11/4 19時～21時	8回
木	ラテン系のリズムで 「ZUMBAフィットネス」	20人	無料	9/17～11/19 19時～21時	10回
金	オリエンタル気分☆ 「ベリーダンス」	20人	無料	9/18～12/15 19時～21時	15回
土	心と体のリフレッシュ♪ 「フラダンス」	20人	無料	9/19～12/26 19時～21時	15回

場所 キョクトウとちぎ蔵の街楽習館(市民交流センター)(入舟町)  
対象 市内在住・在勤・在学の方  
定員 30人(先着順)  
費用 1,000円  
申込 9月1日(火)～18日(金)平日8時30分～17時に問合先窓口へ  
文化課 ☎(21)2495

ウイングとちぎ 第2期定期講座  
講座と日程 左表のとおり  
場所 栃木勤労青少年ホーム(日ノ出町)  
対象 市内在住か在勤の15歳から40歳以下の方(学生除く)  
申込 8月26日(月)から問合先に来館のうえ申込み

（先着順）  
受付時間…平日13時～21時、土曜17時～21時  
栃木勤労青少年ホーム  
〒223-1133

いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らすため、脳と体の機能を効果的に向上させませ

楽しく脳と体をきたえる「脳活教室」

受付時間…平日14時～21時、土曜13時30分～16時30分  
大平勤労青少年ホーム  
〒271-4027  
☎(43)5191

講座と日程 下表のとおり  
場所 講座によって異なります。詳細は問合先へ。  
対象 市内在住・在勤の40歳以下の方  
受講料 無料(教材費は自己費、利用者会費500円)  
申込 9月2日(月)14時～問合先へ来館のうえ申込み

大平勤労青少年ホーム・後期講座  
場所 栃木中央地域包括支援センター  
〒222-4521

定員 30人(先着順)  
費用 無料  
申込 9月1日(火)～29日(火)に問合先へ

持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク、運動靴、眼鏡(必要の方)  
定員 30人(先着順)  
費用 無料  
申込 9月1日(火)～29日(火)に問合先へ

※全4回受講した方には、修了証を発行します  
持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク、運動靴、眼鏡(必要の方)  
定員 30人(先着順)  
費用 無料  
申込 9月1日(火)～29日(火)に問合先へ

場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)  
対象 市内在住で、ポラントピア活動ができる方  
内容 ①まずまず元気サポーターの活動・あったかどちぎ体操について②高齢者の身体的特徴や基本的な接し方、レクリエーション技術 講話・実習  
※③・④詳細は受講時にご案内します。

大平勤労青少年ホーム 後期講座

曜日	講座名	開催日	開催時間	回数	定員	教材費等(用意する物)
月	愉しく動く! ZUMBA	10/5	19時30分～	15回	15人	室内シューズ、タオル
	書の美を表す☆書道	10/5	19時～	12回	8人	教本代6ヶ月3,900円
火	リハビリ回復! リハビリヨガ	10/13	19時～	15回	15人	ヨガマット、タオル
	良い汗かこう! ゴルフ	10/6	19時～	12回	15人	ボール代実費、ゴルフセット
水	伝統美をまとう☆着付	10/7	18時30分～	8回	8人	初心者のみテキスト4,080円、着物
	君も名プレイヤー! テニス	10/7	19時～	12回	15人	ボール代500円、ラケット、シューズ
	流れのある☆ヒーリングヨガ	10/7	19時～	15回	15人	ヨガマット、タオル
木	友達を増やそう☆英会話	10/8	19時～	8回	8人	辞書、筆記用具
	あきら先生のボディケア	10/1	19時～	8回	15人	ヨガマット、タオル
金	1人で作れる! 料理	10/2	18時30分～	15回	15人	15回分材料費8,000円
	四季を感じよう! 華道	10/9	19時～	8回	8人	1回花代900円、特別回1,600円
	ポップに! ダンスエアロ	10/9	19時30分～	15回	15人	ヨガマット、体育館シューズ、タオル
土	心体ほぐすリラックスヨガ	10/10	14時～	15回	15人	ヨガマット、タオル

んか?もの忘れが気になりだしたら「早め」の取り組みが大切。楽しく脳の健康度を高めていきましよう。  
場所と日程(各会場全12回)  
キョクトウとちぎ蔵の街楽習館(市民交流センター)  
10月1日(木)・15日(木)・29日(木)、  
11月12日(木)・26日(木)、  
12月10日(木)・24日(木)、  
1月7日(木)・21日(木)、  
2月4日(木)・18日(木)、  
3月4日(木)

ゆうゆうプラザ  
10月7日(水)・21日(水)、  
11月11日(水)・25日(水)、  
12月2日(水)・16日(水)、  
1月7日(木)・28日(木)、  
2月4日(木)・18日(木)、  
3月4日(木)・11日(木)  
時間 10時～11時30分(受付9時45分)  
対象 運動制限のない65歳以上の方で、原則として12回とも参加できる方(※介護保険の認定を受けている方、総合事業の対象の方)



西方公民館公開講座「西方城跡探訪」

市職員による西方城跡発掘調査の概要の説明と、現地の視察を行います。  
日時 9月19日(土)8時30分～12時(小雨決行)  
集合場所 近津神社駐車場(西方町本城)  
対象 市内在住・在勤・在学の方(※感染症対策のため参加定員を制限している都合上、小学生以下のお子さんの参加はご遠慮ください)  
定員 20人(先着順)  
費用 無料  
持ち物 タオル、飲み物、山登りできる服装  
申込 8月25日(火)～9月8日(火)の平日9時～17時に問合先へ  
西方公民館 ☎(92)0316

大平地域包括支援センター  
〒222-4521  
☎(43)9226

西方公民館公開講座「西方城跡探訪」  
大平地域包括支援センター  
〒222-4521  
☎(43)9226

昨年受講した方を除く)  
内容 ファイブコグ検査(脳の健康度チェック)、楽しい脳トレ、運動、お話し  
持ち物 筆記用具、タオル、動きやすい服装、運動靴、メガネ(必要の方)  
※マスクを着用ください  
定員 20人(先着順)  
費用 無料  
申込 9月17日(木)までに問合先へ

場所 栃木中央地域包括支援センター  
〒222-4521  
☎(21)2246

ゆうゆうプラザ会場  
大平地域包括支援センター  
〒222-4521  
☎(43)9226

西方公民館公開講座「西方城跡探訪」  
大平地域包括支援センター  
〒222-4521  
☎(43)9226

**創業50年の実績と信頼**  
屋根・外壁塗り替え、リフォーム請負  
安心と満足が出来る地元密着店の当社へ!  
日本塗装工業会会員・栃木県知事許可(般-27)第14124号  
**オオアキ建装工業株式会社** 🔍 検索  
栃木市箱森町51-28 ☎0282-22-5981

**新築住宅 リフォーム**  
エクステリア・店舗・インテリア  
お住まいの事なら何でもご相談下さい!  
★まずはお電話下さい! 見積り無料!!  
住所: 栃木市城内町2-48-4  
電話: 0282-22-7207  
FAX 0282-22-7209  
http://www.cc9.ne.jp/~afty/

**害虫獣駆除** 防除プロジェクト  
害虫駆除ならお任せ 技術(技)に自信あり!  
まずは見積もりから 安心プライスで施行いたします  
ネズミ・ゴキブリ・シロアリ・ダニ・ハチ・コウモリ・害獣等  
害虫のことなら何でもご相談ください  
※害虫を予防する「環境」についてのご相談も承ります  
**栃木消毒** 栃木消毒 で 🔍 検索  
☎62-5679 ☎090-1816-2266