



時=日時 場=場所 対=対象 内=内容
費=費用 定=定員 申=申込・問合先
詳細は各団体等に問い合わせください。

「ノルディックウォーキング教室」

時10月12日(日)、19日(日)9時~12時 場藤岡渡良瀬運動公園B球場
対市内在住・在勤の方 費無料。ポールレンタルは2回につき300円定20人
内ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩く、誰でも気軽に始められる全身スポーツです。

「子育て世代の美活動」 体を健康に美しく!!

「骨盤体操&ボディケア講座」
時10月18日(土)10時30分~12時 場栃木市勤労者総合福祉センター(今泉町1丁目)
対市内在住・在勤の子育て世代 定15人(先着順) 費無料
内ヨガマット・タオル・飲み物、運動のできる服装で 申10月12日(日)まで先着順。

秋のみかも山ウォーキング参加募集

時10月26日(日)8時50分~12時 場県立みかも山公園南入口ゾーン南駐車場前(藤岡町大田和)
対市内在住・在勤の方 定50人 費無料
内たくさんの魅力にあふれた秋のみかも山を市スポーツ推進委員の案内で、ウォーキングをします。

ジュニアテニス教室

時11月1日~11月22日の毎週土曜日9時~11時
場栃木市総合運動公園テニスコート(川原田町)
対小学生 定20人(先着順) 費1,000円/回(当日会場で納入)
申氏名、学年、電話番号、保護者氏名を記載のうえ、とちぎテニスガーデンホームページ(entrybestennis@gmail.com)又は(51)2537(留守電)へ。

「どようびのあそびば」スポーツひろば

時11月8日(土)、15日(土)19時30分~21時15分
場藤岡総合体育館(藤岡町藤岡)
対市内在住・在勤の方 定40人(先着順) 費200円(当日徴収)
内家族や友達と楽しく遊びながら、様々なスポーツを体験。準備運動を兼ねた30分のエアロビクスの後、誰でも手軽にできるニュースポーツ(ドッジビー、カロリング、ソフトバレー等)を行います。

第33回栃木市大平地区マラソン大会

時11月16日(日)8時~13時(小雨決行・荒天中止)
場大平運動公園(大平町蔵井)及びその周辺
対小学生以上 費小・中学生無料、高校生500円/人、一般1,000円/人、親子1,000円/組
内2km(親子)、3km(小学生男・女・中学生女子・51歳以上一般男子)、5km(中学生男子・一般男・女)、10km(一般男子)
申10月17日(金)まで
大スポーツ振興チーム(43)9225

若葉OHIRA2014 ~カローリングのつどい~

カローリングとは、普通の体育館内のできるタイヤ付きのカローリングです。グループを作り、高得点目指してゲームします。その他楽しいゲームも予定。

- 日時 10月25日(土)9時~13時
場所 大平南体育館内
対象 障がいをお持ちの方、幼児~高齢者どなたでも(幼児は保護者同伴)
定員 100人程度(先着順)
参加費 幼児無料、小・中学生300円、その他の方500円(昼食代・傷害保険料を含む/当日受付にて集金)
申込・問合先 9月22日(月)~10月8日(水)まで
大健康福祉課 (45)1788
栃木市社会福祉協議会大平支所 (43)0294

初心者のための着付け講座
着物を持っていないくても受講できる初心者向けの着付け講座。着物での立ち居振る舞いや着物の知識についても学びます。
日時 10月14日・21日・28日・11月4日・11日(火)
全5回 19時~21時
場所 大平公民館(大平町蔵井)
対象 どなたでも

本 社会福祉課 (21)2202

車いすダンス教室
障がいを持つ人たちが、いつまでも健康で元気良く過ごせるよう、健康者の皆さんと一緒に車いすダンスの楽しさを知っていただく活動です。
日時 10月5日(日)13時30分
場所 ゆうゆうプラザ
持ち物 タオル、飲み物、うわばき
対象 どなたでも。見学大歓迎
問合先 本 社会福祉課 (21)2202

子どもサポートセンター市民講座「言葉の大切さ」
コミュニケーションの基礎となる言葉の大切について、伝えることのスベシヤリストが楽しくわかりやすくお話し。
講師・エフエム栃木 RADIO BERRY アナウンサー 佐藤望氏
※託児はありません。
日時 10月27日(月)13時30分~15時
場所 子どもサポートセンター(城内町2丁目)
対象 市内在住の方
定員 50人程度(先着順)
参加費 無料
申込・問合先 10月10日(金)までに電話で子どもサポートセンター(20)7705へ。

「キッズ健康教室」
子どもの生活習慣病予防についての講話
・小児生活習慣病予防についての講話
・子どもの食生活について
学ぶ体験型講座
日時 10月31日(金)10時~11時30分
場所 藤岡保健福祉センター(藤岡町赤麻)
対象 就学前幼児の父母および祖父母 ※託児あり
定員 30組(先着順)
参加費 無料
申込・問合先 9月24日~10月17日に健康福祉課(62)0904へ。

山本有三記念会 第14回文学講座(全2回)
「山本有三の仕事II 戦後編・政治と文化」受講生募集
第1回 「戦後の復興と『竹』講師 鈴木琢磨氏(毎日新聞編集委員)
第2回 「日本語と文化政策」講師 円満字二郎氏(編集者・フリーライター)
日時 第1回 10月26日(日) 第2回 11月9日(土)
各回ともに14時~16時

カラダ元氣はお口から
お口のケアの大切さやブラッシング方法など、毎日のケアに使えるコツが満載。
日時 11月13日(木)13時30分~15時(受付時間13時15分)
場所 吹上公民館(吹上町)
対象 市内在住の方
定員 30人
参加費 無料
問合先 健康増進課(25)3512

普通救命講習会
受講者募集
内容 心肺蘇生法(AEDを含む)異物除去法・止血法
日時 11月15日(土)

外国語講座受講者募集

- 9時~12時30分
場所 栃木市消防署岩舟分署(岩舟町静)
定員 50人(先着順)
参加費 1,000円(初日に集金)
申込・問合先 10月23日までに電話またはFAXにて山本有三ふるさと記念館(万町/22)8805 FAX(22)8806へ。
カラダ元氣はお口から
お口のケアの大切さやブラッシング方法など、毎日のケアに使えるコツが満載。
日時 11月13日(木)13時30分~15時(受付時間13時15分)
場所 吹上公民館(吹上町)
対象 市内在住の方
定員 30人
参加費 無料
問合先 健康増進課(25)3512
中級英会話
日時 10月1日~平成27年3月4日までの毎週水曜(全20回)19時~20時30分
場所 市民会館
講師 エドワードスキー(イギリス出身)
受講料 2万円
◎韓国料理&ハンゲル基礎入門
日時 10月7日~平成27年3月3日までの毎週火曜(全20回)19時~20時30分
場所 市民会館
講師 エドワードスキー(イギリス出身)
受講料 2万円
◎初級スペイン語会話
日時 10月4日~平成27年3月28日までの毎月2回土曜日(全12回)18時30分~20時
場所 第3地区コミュニティセンター
講師 仲松ミゲルさん(ペルー出身)
受講料 1万2千円
◎やさしいフランス語会話とシャンソン
日時 10月1日~平成27年3月18日までの第1・3水曜(全12回)14時30分~15時
場所 入舟庁舎
講師 小幡君枝さん(東京外国語大学フランス語科卒、シャンソン歌手)
受講料 1万2千円(テキスト代別途)
問合先 国際交流協会(入舟庁舎内) (25)3792



平成26年度第3期自主講座

Table with 4 columns: 曜日, 講座名, 期間(9回), 時間, 定員. Rows include 生活に生かす書, 押花アート, 健康体操, 筋力アップ講座, エアロビクス, リズム体操, 社交ダンス, イキイキ☆フィットネス.

- 場所 勤労者総合福祉センター(今泉町1丁目)
対象 市内在住・在勤の方
参加費 受講料1,000円
教材費は実費(保険料を含む)
その他 受講は1人1講座(定員を超えた場合抽選)
講座内容は都合により変更になる場合があります
申込・問合先 11月16日(日)~22日(土)に直接栃木市勤労者総合福祉センター(27)7140へ。(電話受付不可)火曜日・祝祭日休館