

ウイングとちぎ第3期定期講座

◆時間 19時～21時
◆場所 栃木勤労青少年ホーム内(日ノ出町)
◆対象 市内在勤か在住のおおむね35歳以下の方
◆受講料 無料
◆申込・問合先 1月4日(月)から教材費を添えて勤労青少年ホーム(☎(22)3113)へ直接申込み ※先着順
○開館時間 月～金曜日/13時～21時 土曜日17時～21時(日曜・祝日は休館)

Table with 6 columns: 曜日, 講座名, 定員, 教材費, 開講日, 回数. Rows include 月, 火, 水, 木, 金, 土 days with various activities like English conversation, coffee, Zumba, etc.



時=日時 場=場所 対=対象 内=内容
費=費用 定=定員 申=申込み 問=問合せ

おおひらスキー(スノボー)スクール参加者募集
時 1月30日(土)～31日(日) 場 長野県白馬八方尾根スキー場
対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 30人 費 一般:25,000円、小学生:22,000円(1泊2食リフト2日券付、バス代、指導料、保険料含む) レンタルスキー1日:大人2,600円、小学生2,100円、2日間:大人4,600円、小学生4,100円 申 1月15日(金)まで 内 公認指導員が講習会を行います。希望者には基礎スキー技能検定会を実施 問 大平教育支所☎(43)5231

第15回都賀綱引き大会
時 2月14日(日)8時～12時 場 都賀中学校体育館(都賀町家中)
対 市内在住、在勤の成人(1チーム最低9人必要。各チームより1人大会協力員をお願いします) 費 1チーム1,000円 申 1月14日(木)までに 問 都賀教育支所☎(27)5050

第66回県南五市対抗親善駅伝競走大会
内 本市から2チームが出場し、熱い走りを繰り広げます。沿道で、選手への温かい応援をお願いします。
《中継所通過予定時刻》スタート足利市陸上競技場(10時)～おおひら歴史民俗資料館前(11時25分)～大坂屋運送(11時42分)～巴波川浄化センター野球場入口(11時55分)～小山市立文化センターゴール(12時22分)※選手走行中は、道路が混みあいます。 問本 スポーツ振興課☎(25)0930

第57回栃木県都市町対抗駅伝競走大会
時 1月31日(日)雨天決行 場 開会式9時15分/県庁往路スタート10時/県庁 復路スタート12時30分閉会式15時～/県庁※大会当日は、ランナーや大会関係車両の通行により一時的に道路が混雑することが予想されます。 内 県内有数の規模と歴史を誇る都市町対抗駅伝競走大会が、県庁(宇都宮市)～栃木市総合運動公園陸上競技場を往復するコースで開催されます。10区間・60kmの熱い戦いを繰り広げます。また、同日、市総合運動公園内では第8回栃木県小学生駅伝競走大会(10時スタート)が開催されます。 問本 スポーツ振興課☎(25)0930

普通救命講習会
心肺蘇生法(AEDを含む)異物除去法、止血法について学びます。
◆日時 2月6日(土) 9時～12時30分
◆場所 赤麻地区公民館(藤岡町赤麻)
◆対象 中学生以上で市内在住、在勤、在学の方
◆定員 20人程度(先着順)
◆参加費 無料
◆申込 1月9日(土)～23日(土)8時30分～20時
直接市消防署救急係または各分署へ※電話不可
◆問合先 市消防署救急係☎(22)0119/音声案内の後、5を押す
大平分署☎(43)3500
藤岡分署☎(62)3337
都賀分署☎(92)7084
西方分署☎(92)2203
岩舟分署☎(54)4119

勤総センター出前講座
◆あなたにできるメタボ予防
生活改善や健康生活の維持向上に役立てましょう。
◆日時 1月20日(水) 10時～11時30分
◆申込 1月18日(月)まで
◆廃油を利用しよう!!
廃油を使ってオリジナルろうそくを作ろう。
◆日時 2月17日(水) 10時～12時
◆持ち物 未使用割り箸1膳、空き瓶1個(ジャム、佃煮等)、クレヨン、カッター等
◆申込 2月15日(月)まで
◆問合先 勤労者総合福祉センター☎(27)7140

健康増進課・健康福祉課 実施講座の案内
◆健康あつぷ講座
「口腔編」健口長寿で元気にいつまでも!!「あなたの歯と口は元気ですか?」
◆健康あつぷ講座
認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族の方を温かく見守る「認知症サポーター」について学びます。
◆日時 ①1月22日(金)10時～11時30分 ②2月14日(日)10時～11時30分
◆場所 ①栃木保健福祉センター(今泉町2丁目) ②大平健康福祉センター(大平町西野田)
◆講師 ①認知症の人と家族の会 金澤林子氏 ②NPO法人風の詩 永島徹氏
◆対象 各50人 ※内容は同じですのいずれかにお越し下さい。
◆参加費 無料
◆申込み 事前に問合先へ
◆問合先 ①栃木中央地域☎(21)2245 ②大平地域☎(45)1799

◆健康あつぷ講座
「口腔編」健口長寿で元気にいつまでも!!「あなたの歯と口は元気ですか?」
◆健康あつぷ講座
認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族の方を温かく見守る「認知症サポーター」について学びます。
◆日時 ①1月22日(金)10時～11時30分 ②2月14日(日)10時～11時30分
◆場所 ①栃木中央地域☎(21)2245 ②大平地域☎(45)1799

◆健康あつぷ講座
「自宅でも簡単に出来る! さびない身体をつくるための筋力あつぷ運動とストレッチ」
◆日時 2月24日(水)10時～11時30分(受付9時45分)
3月15日(火)10時～11時30分(受付9時45分)
◆場所 栃木保健福祉センター
◆参加費 無料
◆申込 岩舟・大平・受付中

◆健康あつぷ講座
「からだスッキリ栄養教室(血圧編)(大平地域開催)」
血圧測定、尿検査(尿中塩分量)の結果返却、高血圧予防講話、減塩料理(1品の試食。減塩の方法や、高血圧予防について学びます。
◆日時 2月26日(金)9時～11時30分(受付8時45分)
◆場所 大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ)
◆対象 市内在住で40～74歳の方(※2月9日(火)9時～9時30分に尿検査を提出できる方)
◆定員 30人(先着順)
◆参加費 無料
◆申込 2月2日(火)まで(先着順)

◆健康あつぷ講座
「認知症と笑いヨガ」
認知症について学ぶとともに、笑いをおとして心身ともにリフレッシュしましょう!
◆日時 2月19日(金)13時30分～15時
◆場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
◆対象 各20人
◆定員 各20人
◆参加費 無料
◆申込 事前に問合先へ
◆問合先 栃木中央地域包括支援センター☎(21)2245

◆健康あつぷ講座
「介護教室」
介護の基礎知識を学ぶとともに、介護職員の働き方について学びます。
◆日時 2月3日(水)13時30分～15時
◆場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
◆対象 各20人
◆定員 各20人
◆参加費 無料
◆申込 事前に問合先へ
◆問合先 栃木中央地域包括支援センター☎(21)2245