

ゆったりな教室

日時・内容 次表のとおり

| 教室名                     | 期間・曜日  | 時間            | 対象    | 定員  | 参加料    |
|-------------------------|--|---------------|-------|-----|--------|
| ビギナーヨガ教室                | 7月11日～9月19日の(火)全10回<br>※7月4日は無料体験会、8月15日はお休み         | 19時～19時45分    | 16歳以上 | 20人 | 7,500円 |
| 気軽にかんたんエアロビクス教室         | 7月12日～9月20日の(水)全8回<br>※7月5日は無料体験会、8月2日、16日、9月13日はお休み | 10時15分～11時    | 16歳以上 | 25人 | 6,000円 |
| 60歳以上対象 やさしい筋トレエクササイズ教室 | 7月12日～9月20日の(水)全10回<br>※7月5日は無料体験会、8月16日はお休み         | 17時15分～17時45分 | 60歳以上 | 15人 | 6,000円 |
| 美BODYメイキング教室            | 7月12日～9月20日の(水)全10回<br>※7月5日は無料体験会、8月16日はお休み         | 19時～19時45分    | 16歳以上 | 15人 | 7,500円 |
| ストレッチボールでからだリセット        | 7月21日(金)   | 19時～20時       | 16歳以上 | 12人 | 1,000円 |

**場所** 北部健康福祉センター (ゆったりな/西方町本城)  
**申込** 各教室および無料体験会は事前に問合先へ電話または窓口へ7月1日(土)から受付。  
**問合先** 北部健康福祉センター(ゆったりな) 事務所 ☎2574444

日時・内容 次表のとおり

**勤労者総合福祉センター 第2期自主講座**

| 曜日 | 講座名         | 期間(10回)   | 時間         | 定員  |
|----|-------------|-----------|------------|-----|
| 月  | 初めての書道      | 8/21～11/6 | 10時～11時30分 | 20人 |
|    | 健康体操        |           | 17時～18時30分 | 50人 |
|    | 筋力アップ講座     |           | 19時～20時30分 | 50人 |
| 水  | エアロ☆ダンス     | 8/30～11/1 | 19時～20時30分 | 50人 |
|    | ストレッチ&ヨガ    |           | 17時～18時30分 | 30人 |
| 木  | リズム体操       | 8/31～11/2 | 10時～11時30分 | 50人 |
| 金  | イキイキ☆フィットネス | 9/1～11/10 | 10時～11時30分 | 50人 |

**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

スポーツ

日時 7月9日(日)

**第42回市民弓道大会**  
**高校生部** 受付8時～8時30分、開始9時  
**一般部(大学生含む)** 受付12時～12時30分、開始13時  
**場所** 栃木市総合運動公園弓道場(川原田町)  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方  
**費用** 無料  
**持物** 弓具、弓道衣  
**申込** 当日会場で申込み  
**問合先** 市スポーツ協会弓道専門部(栃木) ☎090-466313664  
 スポーツ課 ☎250930

第41回栃木市水泳大会

**日時** 9月3日(日)  
**受付** 8時30分、開会式9時30分、競技開始10時  
**場所** 栃木市総合運動公園屋内

**参加費** 受講料1,500円(保険料を含む)、教材費実費  
**申込** 7月16日(日)～23日(日) ※17、18日(祝日・火曜) 除く  
**問合先** へ直接(電話申込不可) ※受講は1人1講座(抽選制) ※内容は都合により変更になる場合があります  
**問合先** 勤労者総合福祉センター ☎277140

16ミリ映写機技術者養成講習会

講習会受講後の試験(学科と実技)に合格すると、県や下都賀地区視聴覚ライブラリー協議会が所有する16ミリ映写機を利用できるようになります。  
**日時** 8月6日(日) 9時30分～17時(9時10分受付開始)  
**場所** 栃木図書館(旭町)  
**対象** どなたでも  
**定員** 10人(先着順)  
**費用** 無料  
**持ち物** 筆記用具、昼食  
**申込** 7月1日(土)～25日(火) 問合先 下都賀地区視聴覚ライブラリー(栃木図書館内) ☎223542 生涯学習課 ☎212491

もの忘れが気になりはじめたら「早め」の取り組みが大切で「脳活教室」受講者募集  
**楽しく脳と体をきたえる「脳活教室」受講者募集**  
**申込** 7月3日(月)～8月12日(土)までに所定の申込用紙にて参加費を添えて申込先へ。定休日・営業時間をご確認のうえ、ご来館ください。  
**申込・問合先** サンプラザフィットネスクラブ ウィンズ栃木 ☎235712 イオンスポーツクラブ3F FIT 栃木店 ☎247889 問合先 スポーツ課 ☎250930

**申込** 7月3日(月)～8月12日(土)までに所定の申込用紙にて参加費を添えて申込先へ。定休日・営業時間をご確認のうえ、ご来館ください。

す。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に、脳と体の健康アップを目指しましょう。

**日付・場所** 北部会場：国府公民館(物社町) 7月12日(水)、27日(木)、8月10日(木)、24日(木)、9月7日(木)、21日(木)  
**中央会場**：キョクトウとちぎ蔵の街楽習館(入舟町) 8月8日(火)、23日(水)、9月13日(水)、26日(火)、10月10日(火)、24日(火)、11月14日(火)、28日(火)  
**南部会場**：ふるさとふれあい館(大平町真弓)

わたらせサイクルパーク

補助輪卒業教室参加者募集  
**申込** 7月17日(月・祝) 10時～12時(雨天中止)  
**場所** わたらせサイクルパーク(藤岡渡良瀬運動公園内)  
**対象** 自転車補助輪を卒業したいお子様とその保護者(自転車は自身で持参ください)  
**定員** 10組(先着順)  
**費用** 無料  
**申込** 2次元バーコードから入力フォームに必要事項をご記入ください。  
**問合先** スポーツ課 ☎250930

事をご理解ください。  
**問合先** 藤岡地域づくり推進課公民館係(藤岡公民館) ☎624321

**あんしん相続セミナー** 参加無料  
**日時** 7/16日 PM1:30～3:00 (開場1:00)  
**テーマ** 変わる「相続」と「贈与」  
**会場** 小山城南市民交流センター 小山市東城南4-1-12 ゆめまち2階会議室  
**講師** 相続相談あんしんプラザ 行政書士 細見愛子  
**お申込・お問合** 一般社団法人 相続相談あんしんプラザ ☎0285-38-9550  
**無料相談実施中** 予約制

**親同士のお見合い交流会**  
**日時** 7月23日(日) 14:00～  
**対象** 未婚のお子様を持つ親御様 (女性30～40歳 男性35～45歳)  
**参加費** お1人 6,500円(税込) ご夫婦でも同額です  
**場所** 小山グランドホテル 羽衣(全室)  
**お気軽にご連絡ください** ☎0285-37-9821  
 主催：結婚相談所ムスベル

**プール** (川原田町)  
**対象** 市内在住の方、市内スポーツクラブ所属の方  
**個人種目** 自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(各25m、50m、100m)、個人メドレー(100m、200m) ※小学1～2年生・3～4年生・5～6年生・中学生・高校生・大学生・30歳以下・31～50歳・51～70歳・71歳以上。1人2種目まで、種目は年齢区分により異なる。  
**リレー種目** 小学3～4年生(男女別) メドレーリレー(25m×4) フリーリレー(25m×4) フリーリレー(中学生(男女別) メドレーリレー(50m×4) フリーリレー(高校生(男女別) メドレーリレー(50m×4) フリーリレー(一般(男女別) メドレーリレー(50m×4) フリーリレー(区別) 小学生(低/中/高校生、中学生、高校生(大学生、一般(30歳以下/31～50歳/51～70歳/71歳以上)  
**費用** 1種目800円、リレー1種目1,200円

夏のカーナー・カヤック体験教室参加者募集

藤岡小学校のプールを使い、「渡良瀬くらぶ」によるカーナー・カヤックの体験教室を行います。水に濡れてもよい服装で参加してください。着替えとタオルの準備も忘れずに。  
**日時** 7月2日(日)、23日(日) 9時15分集合～11時終了  
**場所** 藤岡小学校プール(藤岡町藤岡)  
**対象** 4歳以上～小学2年生までは親子のみ。小学3年生以上は1人可能。  
**定員** 各回10人(先着順)  
**費用** 500円(それぞれ当日収納)  
**申込** 電話にて渡良瀬くらぶ ☎625458まで。  
 ※個人事務所の為、留守も多い

わたらせサイクルパーク

補助輪卒業教室参加者募集  
**申込** 7月17日(月・祝) 10時～12時(雨天中止)  
**場所** わたらせサイクルパーク(藤岡渡良瀬運動公園内)  
**対象** 自転車補助輪を卒業したいお子様とその保護者(自転車は自身で持参ください)  
**定員** 10組(先着順)  
**費用** 無料  
**申込** 2次元バーコードから入力フォームに必要事項をご記入ください。  
**問合先** スポーツ課 ☎250930

ナイターテニス教室

**日時** 8月5日～26日の毎週土曜日(全4回) 19時～20時30分  
**場所** 栃木市総合運動公園テニスコート(川原田町)  
**対象** 初級者・中級者(中学生以上)  
**定員** 30人(先着順)  
**費用** 3,000円(初日に納入)  
**持物** テニスのできる服装、シューズ、ラケット  
**申込** 7月21日(金)までに、氏名、住所、電話番号、初級・中級のどちらかを記載したメールを to:chigi-tennis@cc3.ne.jp  
**問合先** tennisshop@cc3.ne.jp  
 スポーツ課 ☎250930

わたらせサイクルパーク

キックバイク体験会参加者募集  
 ペダルのない自転車「キックバイク」の体験会を開催します。キックバイクを試してみたいという方、車の来ない安全な環境で思いっきり走ってみませ