

**第2回健康レクリエーション**

**日時** 9月18日(月・祝) 10時～11時30分  
**場所** 老人福祉センター泉寿園(今泉町一丁目)  
**内容** ①たすきを使った運動、②認知症予防効果のあるシナプソロジーなど  
**持ち物** 250×300cmの柔らかい布状のもの(複数の布をつなぎ合わせてもOK)、タオル、飲み物、動きやすい服装  
**定員** 20人  
**費用** 無料 ※当日は敬老の日につき施設無料開放  
**講師** 羽田 明子氏  
**申込** 要予約。問合先へ電話または窓口にて  
**問泉寿園** ☎(27)3818

**入場 無料**

**申込** 不要  
**交通安全防犯課** ☎(21)2151

**隣保館短期講座 「草花をアレンジしよう！」**

楽しみながら自然に親しみ、環境や伝統および人権について学びましょう。  
**日時** ①10月11日(水)『秋の寄せ植え』、②11月15日(水)『ハーバリウム』、③12月13日(水)『しめ縄リース』 各9時30分～11時30分  
**場所** 大平隣保館(大平町新)  
**対象** 市内在住で、全3回の講座のうち2回以上参加できる方  
**定員** 25人(先着順)  
**費用** ①1,500円、②1,800円、③2,000円(材料費)  
**申込** 9月1日(金)から(土日を除く、8時30分～17時)  
**問** 大平隣保館 ☎(43)6611

**令和5年度栃木市交通安全市民大会**

市民一人ひとりが交通安全意識を高め、交通ルールの遵守、交通マナーの向上を図るため、交通安全市民大会を開催します。  
**日時** 9月23日(土・祝) 14時～16時  
**場所** 藤岡文化会館(藤岡町藤岡)  
**内容** 1部:式典、2部:栃木県警察音楽隊によるコンサート  
**定員** 1,000人

**いきいき元氣教室④**

**日時** 9月12日(火) 13時15分～14時15分  
**場所** 老人福祉センター泉寿園(今泉町一丁目)  
**対象** 栃木県内在住の方 おお

**合先へ**

むね65歳以上の方  
**内容** 高齢者を対象とした健康講座(全9回) 第4回「楽しく動けるからだ作り(体操&ストレッチ)」  
**講師** 勝 恵美氏(健康運動指導士)  
**定員** 20人  
**費用** 無料 ※施設利用料別途  
**申込** 要予約。9月5日(火)までに電話または窓口へ  
**問泉寿園** ☎(27)3818

**食生活改善推進員養成講習会**

食育の推進や生活習慣病予防のために、身近な地域で栄養教室等の開催や、野菜摂取や減塩の必要性の推進、食事バランスガイドの普及等を行う健康づくりボランティアを養成する講座を行います。  
**日時** 10月11日(水)、24日(火)、11月8日(水)、21日(火)、12月6日(水)、21日(木)(全6回)  
**場所** 栃木保健福祉センター(今泉町二丁目)  
**参加費** 1,500円程度(実費負担分)  
**持ち物** 筆記用具  
**内容** 講話、調理デモンストレーション、運動実技等  
**定員** 20人  
**申込** 9月22日(金)までに問

**脳トレ・健康マージャン教室**

**日時** 9月から毎週月・金 10時～12時(午前) 14時～16時(午後)  
**場所** 老人福祉センター泉寿園「健康マージャン室」(今泉町一丁目)  
**対象** 栃木県内在住の方 おおむね65歳以上の方  
**内容** 手先の運動と脳の活性化による認知症防止、介護予防及び対局者同士の交流  
**定員** 8人(1回)  
**費用** 無料 ※施設利用料別途  
**申込** 要予約。電話または窓口へ  
**問泉寿園** ☎(27)3818

**運動教室「いつまでも元気に歩ける脚づくり」**

**日時** 9月18日(月・祝)①9時30分～10時15分 ②13時15分～14時  
**場所** 老人福祉センター長寿園(蘭部町二丁目) 大広間  
**対象** どなたでも  
**講師** 大橋 光子氏  
**持ち物** 飲み物、タオル  
**費用** 無料 ※敬老の日のため無料開放

**大平勤労青少年ホーム後期講座受講生募集**

**対象** 市内在住・在勤の40歳以下の方  
**場所** 大平勤労青少年ホーム(大平町蔵井)  
**申込** 9月1日(金)14時～、問合先へ直接来館ください。  
**受付時間** 平日14時～21時、土曜13時30分～16時30分  
**問** 大平勤労青少年ホーム ☎(43)5191

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	気分爽快!! ZUMBA	10/2	19:30～	12回	25人	室内シューズ、飲み物、タオル
月	書的美を表す☆書道	10/2	19:00～	8回	15人	教材代6ヶ月4,500円
火	スッキリ回復! リカバリーヨガ	10/10	19:00～	12回	25人	ヨガマット、飲み物、タオル
火	良い汗かこう! ゴルフ	10/3	19:00～	10回	25人	ボール代実費、ゴルフセット
水	伝統美をまとう☆着付	10/11	18:30～	7回	15人	初心者のみテキスト4,180円、着物
水	君も名アレー! アニス	10/4	19:00～	12回	25人	ボール代500円、ラケット、シューズ
水	流れのある☆ヒーリングヨガ	10/11	19:00～	10回	25人	ヨガマット、飲み物、タオル
木	友達を増やそう☆英会話	10/12	19:00～	7回	15人	辞書、筆記用具
木	ダジャットで笑え!	10/5	19:30～	10回	25人	ヨガマット、飲み物、タオル
金	1人で作れる! 料理	10/6	18:30～	10回	15人	10回分材料費6,000円
金	四季を感じよう! 華道	10/13	19:00～	7回	15人	花代1回1,500円、特別回2,000円
土	歌いたくなる! コスベル	10/6	19:30～	7回	25人	筆記用具、飲み物
土	心体ほくすリラクソヨガ	10/7	14:00～	12回	25人	ヨガマット、飲み物、タオル

**栃木勤労青少年ホーム第2期定期講座**

**対象** 市内在住か在勤の15歳から40歳以下の方(学生は利用できません)  
**場所** 栃木勤労青少年ホーム(日ノ出町)  
**申込** 8月24日(木)から、問合先へ直接来館ください。(先着順)  
**受付時間** 平日13時～21時、土曜17時～21時  
**問** 栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113

曜日	講座名	開講日・時間	回数	定員	教材費
月	日常会話を初歩から始める「初級英会話」	9/25～11/20 19時～21時	8回	10人	無料
火	基礎体力アップ! 「バドミントン」	9/19～11/7 19時～21時	8回	20人	1,500円
水	スタイリッシュ・ヨガ	9/20～12/6 19時～21時	12回	20人	無料
水	初歩から始める「ソフトバレーボール」	9/20～11/8 19時～21時	8回	20人	無料
木	ZUMBAフィットネス	9/14～12/7 19時～21時	12回	20人	無料
金	オリエンタル気分☆「ベリーダンス」	9/22～12/8 19時～21時	11回	20人	無料
金	江戸伝統工芸「つまみ細工」	9/22～11/17 19時～22時	8回	10人	1回500円
土	心と体のリフレッシュ! 「フラダンス」	9/16～12/2 19時～21時	11回	20人	無料

**スポーツ**

**第14回栃木市民ゴルフ大会**

**日時** 10月1日(日) ※雨天決行  
**場所** 都賀カントリークラブ(尻内町)  
**対象** 市内在住または在勤の方  
**定員** 270人(先着順)  
**競技方法** ペリア ダブルパー18Hプレー ハーフ集計 パーティーなし 清算後に賞品受取り費用 プレー費・8,500円(セルフ/食事込) ※キャディ

**転倒予防運動教室(バージョニングアップ)**

**日時** 10月16日、11月20日、12月18日、1月15日、2月19日、全5回 第3回曜日13時30分～14時30分  
**場所** 老人福祉センター福寿園(千塚町)  
**対象** 市内在住の方  
**内容** 椅子に座った運動やボールを使った体操  
**定員** 20人  
**費用** 施設利用料のみ  
**申込** 電話または窓口にて  
**問福寿園** ☎(31)3666

**脳トレ・健康マージャン教室**

**日時** 9月3日・17日・24日・31日、11月7日(全て火曜日)(10月10日を除く全5回) 13時～16時  
**場所** マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館) サブ競技場(川原田町)  
**対象** 市内在住または在勤の方(初心者に限る)  
**定員** 40人(先着順)  
**費用** 1,000円(初日に納入)  
**持ち物** 体育館シューズ、ラケット  
**申込** 9月5日(火) 8時30分から、電話にて問合先へ  
**問** スポーツ課 ☎(25)0930

**秋季ラージボール卓球教室**

**日時** 10月3日・17日・24日・31日、11月7日(全て火曜日)(10月10日を除く全5回) 13時～16時  
**場所** マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館) サブ競技場(川原田町)  
**対象** 市内在住または在勤の方(初心者に限る)  
**定員** 40人(先着順)  
**費用** 1,000円(初日に納入)  
**持ち物** 体育館シューズ、ラケット  
**申込** 9月5日(火) 8時30分から、電話にて問合先へ  
**問** スポーツ課 ☎(25)0930

**交通安全市民大会**

市民一人ひとりが交通安全意識を高め、交通ルールの遵守、交通マナーの向上を図るため、交通安全市民大会を開催します。  
**日時** 9月23日(土・祝) 14時～16時  
**場所** 藤岡文化会館(藤岡町藤岡)  
**内容** 1部:式典、2部:栃木県警察音楽隊によるコンサート  
**定員** 1,000人

**いきいき元氣教室④**

**日時** 9月12日(火) 13時15分～14時15分  
**場所** 老人福祉センター泉寿園(今泉町一丁目)  
**対象** 栃木県内在住の方 おお

付は11,800円  
**参加費** 2,000円  
**申込** 9月1日(金)～15日(金)に、左記に問合せのうえ、参加費を添えて申込みください。  
**栃木地域** サランランド栃木 ☎(24)3331  
**大平地域** 大平公民館 ☎(44)0766  
**藤岡地域** 早乙女 ☎(62)2146  
**都賀地域** 渡辺 ☎(27)5427  
**西方地域** 栗山 ☎(92)7811  
**岩舟地域** 岩舟公民館 ☎(55)2500  
**問** スポーツ課 ☎(25)0930

**防災情報はケーブルテレビ!**  
 皆さまの安心安全をお手伝いします!  
**ライフチャンネル 112ch**  
 ・河川、道路をライブカメラで放送! 設置カメラは約20台!  
 ・水位情報や気象情報も確認できます。  
**CATV ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819**

**経営相談・税務相談・相続税申告**  
 小さな疑問、お気軽にご相談ください  
 (認定経営革新等支援機関)  
**篠木税務会計事務所**  
 税理士・行政書士 篠木 一夫 敬  
 税理士 渡邊  
 〒328-0075 栃木市蘭部町2-15-25オークラハイツ1F(栃木女子高テニスコート近隣)  
 TEL 0282(22)6611 FAX 0282(22)6618  
 E-Mail shinogi-kaikai@cc9.ne.jp