

ゆったりな教室

日時・内容 次表の通り

教室	日程	時間	対象	定員	参加料
ビギナーヨガ教室	10/17~12/19 火曜日の全10回 ※10/10は無料体験会	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	10/18~12/20 水曜日の全8回 ※10/11は無料体験会 ※10/25, 11/29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	10/18~12/20 水曜日の全10回 ※10/11は無料体験会	17時15分 ~18時	60歳以上	15人	6,000円
美BODY メイキング教室	10/18~12/20 水曜日の全10回 ※10/11は無料体験会	19時 ~19時45分	16歳以上	15人	7,500円

地域デビュー講座

日時・内容 次表の通り

講座名/講師	日程	場所
1 講話・グループワーク・自己紹介 /元宇都宮大学教授 廣瀬 隆人 氏	11/10(金) 18時30分~20時	キョクトウとちぎ 蔵の街楽習館(入舟町)
2 現地学習(大平・藤岡・岩舟地域) ※車に分乗して移動	11/18(土) 9時~15時	大平・藤岡・岩舟地域
3 現地学習(栃木・都賀・西方地域) ※車に分乗して移動	11/25(土) 9時~15時	栃木・都賀・西方地域
4 講話・グループワーク・振り返り /元宇都宮大学教授 廣瀬 隆人 氏	12/1(金) 18時30分~20時	キョクトウとちぎ 蔵の街楽習館(入舟町)

場所 ゆったりな(北部健康福祉センター/西方町本城)
申込 各教室や無料体験会は事前に問合先へ電話または窓口へ10月1日(日)から受付。
お問い合わせ先(北部健康福祉センター) ☎(25)7444

場所 老人福祉センター長寿園(菌部町2丁目) 軽体育館
対象 市内在住の方
定員 各25人(先着順)
費用 無料 ※施設利用料別途
持ち物 タオル、飲み物、①②③は体育館シューズ、④はヨガマット
申込 ①④は9月25日(月)~27日(水)、②③は9月26日(火)~29日(金) 直接窓口にて
※原則申込は1人1教室、ただし申込期限を過ぎて定員を満たさない場合はその限りではない。
☎(22)0333

日時 10月3日(火)~17日(火) 8時30分~17時15分までに問合先へ(平日のみ)
☎(24)0352
地域政策課 栃木公民館係

日時 10月23日(月) 13時15分~14時15分
場所 老人福祉センター泉寿園(今泉町1丁目)
対象 栃木県内在住の方 おおむね65歳以上の方
定員 20人 ※要予約
費用 無料 ※施設利用料別途
内容 高齢者を対象とした健康講座(全9回) 第5回「始めよう!フレイル予防策」
講師 寺田 圭甫 氏(作業療法士)
申込 開催日の1週間前までに電話または窓口にて
協力 国府地域包括支援センター 泉寿園 ☎(27)3818

日時 10月21日(土) 10時~12時(雨天中止)
集合場所 わたらせサイクルパーク(藤岡渡良瀬運動公園内/藤岡町藤岡)
対象 なたでも
定員 100人(先着順)
費用 無料
その他 自転車・ヘルメットはご持参ください
申込 詳細は2次元コードから市ホームページをご覧ください
☎(25)0930

日時 11月11日(土) ※雨天決行
場所 栃木カントリークラブ(岩出町)
対象 市内在住または在勤の方
定員 130人(先着順)
競技方法 新ペリア方式 18Hプレー ハーフ集計
費用 プレー費7,800円(セルフ/食事込) 参加費2,000円
申込 10月1日(日)~20日(金)に、電話にて栃木カントリークラブへ申込みください。
☎(22)3121
栃木市ゴルフ協会栃木地区スポーツ課 ☎(25)0930

教室	講師	日程	時間	回数
①おうちで簡単ストレッチ教室	古土 広樹 氏	10/2~12/4 月曜日	10時 ~11時30分	6回
②転倒予防体操教室	大橋 光子 氏	10/10 ~R6.3/12 第2・4火曜日	13時30分 ~15時	11回
③運動+脳トレ体操教室	黒崎 清美 氏	10/11 ~R6.3/13 第2・4水曜日	9時30分 ~10時30分	11回
④ヨガ教室	仲津 亜由美 氏	10/6 ~R6.3/15 第1・3金曜日	13時30分 ~15時	11回

令和5年度長寿園 後期各種教室受講者募集
日時・内容 次表の通り
場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館)メイン競技場(川原田町)
対象 市内在住または在勤、在学の方
定員 66人(先着順)
費用 無料
実施種目 (64歳) 握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こし、20mシャトルラン
(65歳) 握力、上体起こし、

令和5年度新体力テスト
日時 10月18日(水) 18時15分~受付
場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館)メイン競技場(川原田町)
対象 市内在住または在勤、在学の方
定員 66人(先着順)
費用 無料
実施種目 (64歳) 握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こし、20mシャトルラン
(65歳) 握力、上体起こし、

令和5年度新体力テスト
日時 10月18日(水) 18時15分~受付
場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館)メイン競技場(川原田町)
対象 市内在住または在勤、在学の方
定員 66人(先着順)
費用 無料
実施種目 (64歳) 握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こし、20mシャトルラン
(65歳) 握力、上体起こし、

令和5年度新体力テスト
日時 10月18日(水) 18時15分~受付
場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館)メイン競技場(川原田町)
対象 市内在住または在勤、在学の方
定員 66人(先着順)
費用 無料
実施種目 (64歳) 握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こし、20mシャトルラン
(65歳) 握力、上体起こし、

令和5年度新体力テスト
日時 10月18日(水) 18時15分~受付
場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館)メイン競技場(川原田町)
対象 市内在住または在勤、在学の方
定員 66人(先着順)
費用 無料
実施種目 (64歳) 握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こし、20mシャトルラン
(65歳) 握力、上体起こし、

勤労者総合福祉センター 第3期自主講座

日時・内容 次表のとおり

曜日	講座名	時間	期間	定員
月	初めての書道	10時~11時30分	12/18 ~R6/3/11	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	19時~20時30分	R6/1/10 ~R6/3/13	50人
	ストレッチ&ヨガ	17時~18時30分		30人
木	リズム体操	10時~11時30分	R6/1/11 ~R6/3/14	50人
金	イキイキ☆フィットネス	10時~11時30分	R6/1/5 ~R6/3/15	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
参加費 受講料1,500円(保険料を含む)、教材費実費
申込 11月12日(日)~18日(土)14日(火)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)

日時 10月21日(土) 10時~12時(雨天中止)
集合場所 わたらせサイクルパーク(藤岡渡良瀬運動公園内/藤岡町藤岡)
対象 なたでも
定員 100人(先着順)
費用 無料
その他 自転車・ヘルメットはご持参ください
申込 詳細は2次元コードから市ホームページをご覧ください
☎(25)0930

日時 11月11日(土) ※雨天決行
場所 栃木カントリークラブ(岩出町)
対象 市内在住または在勤の方
定員 130人(先着順)
競技方法 新ペリア方式 18Hプレー ハーフ集計
費用 プレー費7,800円(セルフ/食事込) 参加費2,000円
申込 10月1日(日)~20日(金)に、電話にて栃木カントリークラブへ申込みください。
☎(22)3121
栃木市ゴルフ協会栃木地区スポーツ課 ☎(25)0930

ケーブルテレビの **ケーブルスマホ**
最安プランは
月額 **1,320円** (税抜1,200円) ~!
※音声プラン1GBの場合
災害時、スマホはあなたの命を守ります。
情報収集や安否確認、懐中電灯の代わりにも!
CATV ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819

相続・遺言・登記・会社設立等
佐山司法書士事務所
親身になって相談に応じます
司法書士 **佐山 隆**
土地家屋調査士 **佐山 健太郎**
行政書士
行政書士
栃木市旭町19番16号 栃木市文化会館斜め前
TEL0282(24)2555 (平日)8:30~18:30
(土・日・祝) 事前予約にて承ります