

ゆったりく教室

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

現地学習や参加者同士のグループワーク等を通じて、自分の住む地域の良さや特色、課題等を知り、「地域をもっと良くしたい」「まちづくりに関わってみたい」と感じてもらえるような機会を提供します。すでに地域で活動されている方もそうでない方も、ぜひお気軽にご参加ください。

日時・内容 次表のとおり

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)	11/18(土) 9時~15時	大平・藤岡・岩舟地域 ※車に分乗して移動
3 現地学習(栃木・都賀・西方地域)	11/25(土) 9時~15時	栃木・都賀・西方地域 ※車に分乗して移動
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 ゆったりくな(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。

問 ゆったりくな(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。

問 長寿園 ☎(22)0333

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)

場所 老人福祉センター泉寿園

日時 10月24日(火) 10時~11時30分

内容 サッカー・野球・自転車

定員 30人(先着順)

費用 2,000円(保険代・昼食代込)

申込 10月1日(日)~

※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。

問 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!

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
司法書士

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

日時・内容 次表の通り

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

場所 シルバー大学南校39期OB「ふまねつと運動39(サンキュー)クラブ」

申込 電話または窓口
問 泉寿園 ☎(27)3818

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 マルフ・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、

場所 老人福祉センター長寿園

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

問 スポーツ課 ☎(25)0930

場所 勤労者総合福祉センター

日時 10月23日(月) 13時15分~14時15分

対象 栃木県内在住の方

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

ふまねつと運動教室

からだにやさしい介護予防運動です。歩行機能や認知機能の改善が期待できます。複数名のサポーターで指導しますので、高齢者や初めての方でも安心して楽しく参加できます。

日時 10月24日(火) 10時~11時30分

場所 老人福祉センター泉寿園