

栃木市生涯学習人材バンク自主講座（令和6年7月～9月）受講者募集

市の「生涯学習人材バンク」に登録のある市民講師自らが企画・運営する「自主講座」を開催します。（初心者・未経験者対象）
※都合により中止や内容が変更になる場合があります。
申込 6月5日（水）までに、申込書（生涯学習課・市役所本庁舎4階、各公民館に設置。市ホームページにも掲載）に必要事項を記入のうえ、生涯学習課 または 各公民館の窓口にてお申し込みください。受付時間 8時30分～17時15分（土・日・祝日除く）
※各講座には定員があります。定員を超えた場合は抽選により受講生を決定いたします。（抽選結果は追って連絡いたします）
問合先 生涯学習課 ☎（21）2486

	No.	講座名／講師名	日付／時間	受講料	場 所
文化・芸術	1	かな書道／池嶋 白蓮	7月11日・18日、25日、8月8日・22日（木） 全5回／9時～12時	1,250円（全5回）	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館（栃木市市民交流センター／入舟町）
	2	絵画教室／亀山 知也	7月1日・22日、8月5日・19日、9月2日（月） 全5回／13時～15時	200円（全5回）	国府公民館（惣社町）
	3	楽しいオーディオで人生粋生き／茅原 正男	7月24日、9月25日（水）全2回／10時～12時	無料	講師宅（大平町）
	4	気軽に楽しめるオカリナ体験／篠原 和之	7月3日・10日（水）／9時30分～11時	無料	皆川公民館（皆川城内町）
	5	ひまわり押絵クラブ／鈴木 征子	7月5日（金）／12時～17時	無料	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	6	楽しく絵手紙！／千金桑 恒水	7月29日（月）、8月1日（木）・7日（水）・29日（木） 全4回／10時～11時30分	300円（全4回）	西方公民館（西方町本城）
	7	どうぶつしょうぎをやってみよう／栃木市将棋クラブ	7月28日（日）／10時30分～12時15分	200円	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	8	誰でも書ける楽しい写経／中島 清道	7月13日（土）／10時～12時	無料	岩舟公民館（岩舟町静）
	9	やさしい将棋教室（初級）／中村 正	7月6日・13日・20日・27日（土） 全4回／10時～12時	無料	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	10	やさしい囲碁教室（初級）／中村 正	8月3日・10日・17日・24日（土） 全4回／10時～11時30分	無料	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	11	楽しく学べる和太鼓講座／町田 光紀	7月7日・14日・21日（日） 全3回／19時～20時30分	無料	栃木市農村振興総合センター（大宮町）
	12	囲碁を楽しみましょう／村上 尚司	7月6日（土）・14日・21日・28日（日） 10時～12時	1回200円	藤岡公民館（藤岡町藤岡）
軽運動	13	小さな手創りインテリア ／森 政美	①デコパージュ（アクセサリBOX）：7月4日（木） ②タイルクラフト（植木鉢ホルダー）：7月18日（木） ③クイリング：8月1日（木） ④ガラスアート：8月22日（木） ⑤カラージュボックス：9月5日（木） ⑥ハロウィン飾り：9月19日（木） ⑦クリスマス飾り：9月26日（木） 全て9時30分～11時30分	①2,800円 ②2,500円 ③1,800円 ④2,300円 ⑤2,800円 ⑥3,000円 ⑦2,800円	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	14	はじめてのウクレレ／谷中 敦	7月8日（月）／14時～14時45分	無料	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	15	フラワーアレンジメント／渡邊 美樹	①ブリザードフラワー：7月9日、8月6日（火） ②生花アレンジ：9月10日（火） 全て10時30分～11時30分	1回1,500円	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
くらし・生活	16	リラックスヨガ／大豆生田 千恵	7月14日・21日・8月11日・18日・9月1日・8日・22日（日） 全7回／19時30分～20時30分	無料	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	17	健康づくりの3B体操／門谷 敏子	7月9日・23日（火） 全2回／13時15分～14時30分	無料	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	18	シニアのための軽運動／高田 英衣子	7月11日・25日（木） 全2回／10時15分～11時30分	無料	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	19	シニアのためのフラダンス／高田 英衣子	7月22日・29日（月） 全2回／13時30分～14時45分	無料	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	20	ベビーピクス・ママフィット／雷田 悦子	7月5日・12日・19日、26日、8月2日・9日・30日、9月6日・13日・27日（金）全10回／10時～11時40分	3,600円（全10回）	関東ホーチキにしかた体育館（西方町本郷）
	21	楽しくストレッチ3B体操／仲矢 美穂	7月8日・22日（月）全2回／13時30分～15時	無料	大平公民館（大平町蔵井）
	22	そば打ち体験講座 ／大平あらいそば打ち愛好会	7月8日（月）、8月6日（火）、9月4日（水） 全3回／9時～14時	4,500円（全3回）	大平公民館
	23	A1でわからない英文法の質問／石塚 裕治	7月7日・14日（日）／全2回／10時～12時	100円（全2回）	マルワアリーナとちぎ（栃木市総合運動公園体育館／川原田町）
	24	ゼロからスタート ロシア語 ／唐木童 隆章	9月8日・15日・22日・29日（日） 全4回／9時30分～11時30分	200円（全4回）	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	25	パソコンエクセル新機能の凄技／佐藤 昂	7月6日・13日・20日、27日、8月3日・10日・17日、24日、8月31日、9月7日（土） 全10回／9時30分～11時30分	無料	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
	26	簡単にできる庭木の管理／栃木 宏昭	7月6日（土）／16時～18時	500円	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館

栃木市家庭教育講演会・
栃木市PTA大学



「思春期を迎えた我が子。いろいろな悩んでいるようだから支えてあげたい。」そんな保護者の悩みに教育相談の専門家が応えます。ソーシャルスキル（人づきあいのコツ）を学びながら、子どもとの向き合い方を考えてみませんか？

演題 子どもの育ちを知ると、もっと子育てが楽しくなる！
思春期の子どもの関わり方

講師 埼玉学園大学大学院教授 藤枝 静暁氏

日時 6月22日（土） 13時30分

開場 14時開演

場所 藤岡文化会館（藤岡町藤岡）

対象 どなたでも

定員 300人

費用 無料

申込 電子申請システム・電話

問 生涯学習課 ☎（21）2491

普通救命講習会の受講者募集

目の前で人が倒れた。あなたならどうする？

日時 6月16日（日）9時～12時

場所 大平健康福祉センターうゆうプラザ（大平町西野田）

対象 原則市内在住者または市内に通勤・通学する方（小学校中高学年以上…概ね10歳以上）

定員 20人（先着順）

費用 無料

内容 心肺蘇生法（AEDを含む）、異物除去法・止血法

申込 6月1日（土）～11日（火）の8時30分～20時、大平分署へ電話にて

問 大平分署 ☎（43）3500

環境にも優しいオリジナル布ぞうり製作講座

自分好みのアレンジで様々な雰囲気を楽しめる布ぞうりを作ってみませんか。

日時 ①6月25日（火） 13時20分 ②6月26日（水） 13時20分～16時

場所 厚生センター（栃木第四地区コミュニケーションセンター／旭町）

対象 市内在住・在勤の方

定員 各回10人（先着順）

費用 無料（布・はさみ・30cmものさし持参のこと）

申込 6月3日（月）～7日（金）、電話にて問合先まで

問 人権・男女共同参画課（厚生センター） ☎（24）2444

栃木勤労青少年ホーム
第1期後半定期講座

場所 栃木勤労青少年ホーム（日ノ出町）

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）

申込 5月27日（月）から青少年ホームに来館しお申込みください（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	開催日・時間	定員	教材費
火	肩の疲れ、むくみ対策「セルフ整体」ご自身で出来る整体技をご指導。足ツボ・ハンド 全6回	6/11～7/16 13時～15時	15人	6回で500円
水	ヨガを始めて間もない方向け「緩い動きの初級ヨガ講座」全8回	7/10～8/28 19時～21時	20人	無料

フレイル予防
足腰じょうぶ！3ステップ体操

日時 7月5日、19日、8月2日、23日、9月6日、20日、10月4日、18日、11月1日、15日

第1、第3金曜日 10時30分～11時30分

場所 老人福祉センター福寿園（千塚町）

対象 どなたでも

内容 ①体をほぐす（緩める）

②体を整える（ストレッチ）
③体を鍛える運動を行う。
定員 25人
費用 1,000円 ※都度、施設利用料がかかります。
講師 勝恵美氏
持物 飲み物、タオル
申込 電話または窓口にて
問 福寿園 ☎（31）3666

勤労総合福祉センター
第2期自主講座

曜日	講座名	開催日	時間	定員
月	初めての書道	8/19～11/18	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	9/4～11/6	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	9/5～11/7	10時～11時30分	50人
金	イキイキ☆フィットネス	9/6～11/8	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

参加費 受講料1,500円（保険料を含む）、教材費実費

申込 7月14日（日）～21日（日）15、16日（祝日・火曜）除く

問 地域包括ケア推進課 ☎（21）2245

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 勤労者総合福祉センター ☎（27）7140

ますます元氣サポーター養成講座受講者募集

心身の健康づくりや介護予防のお手伝いをするサポーターの養成をします。

日時 ①7月18日（木）10時～12時 ②25日（木）10時～12時 ③8月1日（木）10時～12時

場所 きららの杜とちぎ蔵の街楽習館（栃木市市民交流センター／入舟町）

対象 市内在住で、ボランティア活動ができる方

内容 ①ますます元氣サポーターの活動、レクリエーション ②あったかとちぎ体操 ③先輩まします元氣サポーターとの交流、修了証の交付

持物 筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装

定員 30人（先着順）

費用 無料

申込 7月4日（木）まで

問 地域包括ケア推進課 ☎（21）2245

（スポーツ記事は、次ページへ）

雨の季節も、寒い季節も
浴室暖房乾燥機で安心！
ガス衣類乾燥 乾太くんなら
花粉の季節も自宅で乾燥！時短で便利！
地元の私達にお気軽にご相談下さい！
Gas One 栃木ガス株式会社
栃木市城内町2-2-23 TEL0282-22-2939

見積り無料！グループ創業96年！塗装工事をわかりやすく
栃木市の お客様に高品質の工事をご提供
外壁塗装・屋根リフォームは 私たちにお任せください！
お家のお困りごとは、何でもお気軽にご相談ください！
プロタイムズとちぎ店 ☎0120-300-028
栃とちのき塗装デック 〒329-4406 栃木県栃木市大平町下皆川2015-3 reform@k-toso.com