

講座

まちの保健室

各種測定その他、医療従事者による健康相談、管理栄養士による栄養指導を偶数月の土曜日に行います。この機会に身体のことを見つめ直してみませんか？

日時 8月3日(土)、10月5日(土)、12月7日(土)、令和7年2月1日(土) 13時～16時

会場 老人福祉センター 泉寿園 (今泉町一丁目)

対象 どなたでも

費用 無料 ※施設利用料別途

内容 ①各種測定(血圧、体脂肪、BMI、握力、酸素飽和度など)

②健康や薬などに関する相談

協力 栃木県看護協会栃木地区支部

申込 不要

会場 泉寿園

電話 3818

いきいき元氣教室③

日時 8月9日(金) 13時15分～14時15分

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8回)

第3回「音楽療法 ～音楽に合わせ

て体も心もいきいき元氣♪」

講師 中野 京子 氏 (音楽療法指導員)

協力 国府地域包括支援セン

申込 電話または窓口

会場 泉寿園

電話 3818

シーグラスアート入門講座

浜辺に打ち上げられた「ガラス」や「陶器」の破片を使って作る「シーグラスアート」をご存じですか？夏の思い出作りに講座を企画しました。

日時 8月23日、30日、9月6日 金曜日の3回講座 19時～21時

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歳の方(学生は対象外)

定員 10人(先着順)

費用 3回で1,500円(作品を3つ作ります)

申込 7月27日(土)から青少年ホームに来館し、お申込みください。

受付時間…平日13時～21時、土曜17時～21時

会場 栃木勤労青少年ホーム

電話 3113

老後も安心、終活準備！

日時 8月28日(水) 10時～12時(途中休憩あり)

場所 老人福祉センター 福寿園 (千塚町)

対象 興味がある方など

費用 テキスト代350円、施設利用料のみ

内容 ①成年後見制度説明②終活について③エンディングノ

ト活用

講師 栃木市社会福祉協議会

地域福祉課長 中島 正浩 氏

持物 筆記用具

申込 電話または窓口にて

会場 福寿園

電話 313666

栃木市・小山市連携事業

令和6年度第1回生活サポ

ター(あったかいこ員)養成

講座受講者募集

簡単な生活援助や身体介護の知識を学びます。受講修了者には修了証を交付します。

修了者は「緩和した基準による訪問型サービス」、「緩和した基準による通所型サービス」に従事可能になります。

日時 9月17日(火)、24日(火)、27日(金)、10月4日(金)、8日(火)、11日(金)、15日(火)

13時30分～16時30分 計21時間

栃木市民大学実践講座

ワークショップや体験活動をととして、子育ての課題や外国の方を支援する方法と一緒に考えてみませんか。

子育て応援コース 子育て中の方、子育ての経験を活かしたい方、教育に携りたい大学生等

多文化共生コース 外国の方との関わりを支援することに関心のある方、外国の方

時間 10時～11時30分(11時30分～12時は参加自由の交流タイム) ※異なる場合があります。

スポーツ

第67回栃木地区ゴルフ大会

日時 9月16日(月・祝) ※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 120人(先着順)

費用 プレー費8,800円(セルフ/食事込) 参加費2,000円

競技方法 新ペリア方式/18Hプレー/ハーフ集計/パ

ティーなし/清算後に賞品受取

申込 8月1日(木)～31日(土)までに、電話にて都賀カントリークラブへ申込みください。

会場 都賀カントリークラブ

栃木市ゴルフ協会栃木地区

電話 31135

電話 3331

電話 24331

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

電話 25330

