

普通救命講習会

目の前で人が倒れた。あなたならどうする？

日時 11月17日(日) 9時～12時30分

場所 岩舟公民館(岩舟町静)

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

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 10月26日(土)～11月8日(金)の8時30分～20時に、問合先へ電話にて

問合先 岩舟分署 ☎(54)4119

eスポーツ教室

ビデオゲームや脳トレアプリを用いて、楽しく認知症予防ができる講座を毎月定期開催しています。実際に体を動かしながら大画面で体感ゲームをプレイしたり、携帯端末で脳年齢測定など、ゲームに馴染みのない方でも気軽に参加できます。

日時 11月19日(火) 10時30分～11時30分

場所 老人福祉センター泉寿園

(今泉町一丁目)

定員 各回8人(先着順)

費用 無料 ※施設利用料別途

申込 直接または電話にて

問合先 泉寿園 ☎(27)3818

筋力UP!体力UP!免疫力UP!「ヘルスフィットネス」

日時 11月19日～12月24日の毎週火曜日(全6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・在勤の15歳～40歳以下の方(学生は対象外)

定員 20人(先着順)

費用 無料

内容 本格的な冬に向けてフィットネスで体を整えておきましょう。体の内面を温めるのに最適な講座です。

申込 10月26日(土)～直接来館し、申込みください

受付時間 平日13時～21時、土曜17時～21時

問合先 栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113

みんなで楽しく「体力測定」健康づくりのステップに

日時 12月4日(水) 10時～12時

場所 勤労者総合福祉センター

(今泉町一丁目)

対象 市内在住・在勤の20歳～75歳

定員 20人(先着順)

費用 無料

内容 室内で出来る簡単体力測定です

持物 室内用運動靴・飲料・タオル・運動の出来る服装で

申込 11月1日(金)～

問合先 勤労者総合福祉センター ☎(27)7140

スポーツ

わたらせサイクルパーク B.M.X体験会

オリンピック競技にも採用され、若者にも人気の『B.M.X』を体験してみませんか？

日時 11月9日(土) 9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 B.M.X未経験者および初心者の方

定員 10人(先着順)

費用 無料

内容 B.M.X走行体験(操作方法のレクチャー、パーク内での実走)

申込 2次元コード(市ホーム

ページ)から詳細をご確認ください

問合先 スポーツ課 ☎(25)0930

渡良瀬遊水地ライド

ロードバイクでいつもより少し速くへ行ってみませんか。ロードバイクの基本的な乗り方から、遠出の際の注意まで、実際に走りながらお教えします。

日時 11月10日(日) 9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 ロードバイク未経験者または初心者の方

定員 10人(先着順)

費用 無料

内容 ロードバイク走行体験(操作方法のレクチャー、20km程度の走行体験)

申込 2次元コード(市ホームページ)から詳細をご確認ください

問合先 スポーツ課 ☎(25)0930



栃木県フライングディスク(アキュラシー)大会

令和4年に行われた全国障害者スポーツ大会いちご一会とちぎ大会を記念し、本市で行われたフライングディスク競技の普及啓発のため、体験教室および大会を開催します。

日時 11月10日(日) 9時30分受付(14時30分終了予定)

場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館／川原田町)

サブ競技場 ※場所の変更になる可能性があります

対象 小学生以上

定員 80人(先着順)

費用 500円(保険料含む)

内容 直径91・5cmの輪にディスクを数多く入れることを競うゲームです。(当日は、アキュラシー3m・5m・7mとストラックアウトの4種目を体験していただきます)

持物 体育館用シューズ、昼食、飲料

申込 11月5日(火)までに栃木県障害者フライングディスク協会に電話・FAX・メールでお申込みください。

問合先 栃木県障害者フライングディスク協会

☎028-673-6493

☎kane11302008@yahoo.co.jp
障がい福祉課 ☎(21)2203

第15回栃木市長距離走大会

日時 12月7日(土) 9時開会式 10時競技開始

場所 ニッコークリエートスポーツフィールドとちぎ(栃木市総合運動公園陸上競技場／川原田町)

対象 中学生以上の市内在住者(市内に通勤・通学している方も可)

※右記に当てはまらない方の参加も可能ですが、オープン参加として、表彰の対象にはなりません

内容(種目)

①中学生男子 3,000m

②中学生女子 3,000m

③高校生男子 5,000m

④高校生女子 3,000m

⑤一般男子 5,000m

⑥一般女子 3,000m

本大会の結果は、栃木県郡市町対抗駅伝競走大会の選手選考参考資料とします。※ただし、中学生以上の市内在住者に限る

費用 1人300円(大会当日に会場で納入) ※傷害保険料を含む

申込 11月22日(金) 16時までに2次元



コードより申込み

※詳細は、市スポーツ協会ホームページにてご確認ください。

問合先 スポーツ協会事務局(スポーツ課) ☎(25)0930

第60回苗場スキースクール

日時 12月28日(土)～30日(月)

場所 苗場スキー場(新潟県)

対象 おおむね小学3年生以上

定員 40人(先着順)

費用 1人30,000円(説明会時に納入) ※バス代、宿泊料(朝・夕食付)、指導料、保険料を含む。ただし、リフト代は別途(小学生無料)。

申込 11月30日(土)までに、申込用紙を左記申込場所へ提出

出口保険事務所 ☎(22)0858

石川スポーツ ☎(24)3161

石田スポーツ ☎(22)1416

※申込書は、スポーツ課、大平・藤岡・都賀・岩舟公民館、関東ホーチキにしかた体育館(西方総合文化体育館)にもあります。

問合先 スポーツ協会スキー専門部(出口) ☎(22)0858

スポーツ課 ☎(25)0930



藤岡地区ゴルフ連盟主催 第22回福祉チャリティゴルフ大会

日時 11月13日(水) 雨天決行

場所 ハーモニーヒルズゴルフクラブ(都賀町大柿)

対象 市内在住および在勤の方、オープン参加歓迎

定員 40組(160人／先着順)

費用 参加費3,000円(チャリティ・参加賞・賞品代含む) プレー費8,500円(セルフ・昼食・パーティー付)

表彰式および抽選会予定

内容 18ホールストロークプレー・ペリア方式・ダブルパーカット・HDCP36打切・同ネット年齢上位

申込期間 10月18日(金)～11月1日(金)

申込・問合先 各地区担当者へ参加費を添えて申込みください。原則返金できません。

藤岡地区(早乙女) ☎090-4092-6671

三鴨地区(上岡) ☎090-2626-5558

部屋地区(石崎) ☎090-5786-6295

江川地区(小野) ☎090-3108-8353

☎090-3108-8353



藤岡地区スポーツ協会(藤岡公民館) ☎(62)4321

第47回岩舟地区ゴルフ大会

日時 12月4日(水) 8時スタート

場所 桃里カントリー倶楽部(岩舟町小野寺)

対象 市内在住・在勤の方

定員 100人

費用 参加費2,500円、プレー費10,000円(キャディー、昼食付) 両費用は当日精算

内容 ハーフ集計

申込 11月6日(水)～15日(金) ※3人以上で申込みください。(3人の場合、キャディー費1名50円上がります)

※申込後のキャンセルは参加料が発生します／電話での申込は不可です

問合先 岩舟公民館 ☎(55)2500

相続・遺言・登記・会社設立 等 佐山司法書士事務所

令和6年4月より相続登記が義務となりました

佐山 隆 佐山 健太郎

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



屋根・外壁塗装・リフォーム請負工事 【地域密着店・完全自社施工!!】



一般社団法人 日本塗装工業会

当社は国土交通大臣登録団体の構成員です



オオアク建装工業(株)

☎0282-22-5981 《見積無料》