

栃木勤労青少年ホーム
第2期後半講座

日時・内容表

曜日	講座名	開催日・時間	定員	教材費
水	今年のトレンドカラーを活かしたクリスマス風アレンジとお正月風アレンジの「フラワーアレンジメント講座」	12/11・12/25 19時～21時	15人	1回 2,000円
木	体の内面から美をつくる「ピラティス」全8回	12/19～R7.2/13 19時～21時	25人	無料

栃木勤労青少年ホーム
〒223-1133

シニアを元気にする！
健康ぶらす元氣塾

普段と違った経験はあなたの
ますますの元氣につながります。
す。ちよつと珍しい楽しさ満載
の元氣塾へご参加ください。

日時・場所

北部会場…きららの杜とちぎ蔵
の街楽習館（入舟町）／令和7

年1月9日（木）、23日（木）、
2月6日（木）

南部会場…静和地区公民館（岩
舟町静和）／令和7年2月4日

（火）、18日（火）、3月4日（火）
※時間は全て10時～12時（受付
9時45分～）

対象 以下のすべてに当てはま
る方（65歳以上で運動制限がな
い、介護保険の認定・総合事業
対象者の認定を受けていない、
全日程とも参加できる）

内容 音楽療法、臨床美術、ふ
まねつと（運動）

持物 筆記用具、飲物、タオル、
動きやすい服装、運動靴（南部
会場は上履き）、メガネ（必要
な方）

定員 各会場20人（先着順）

費用 無料

申込 北部会場…12月26日（木）
まで、南部会場…令和7年1月

28日（火）まで

〒223-1133

〒223-1133

〒223-1133

日時 令和7年1月10日（金）
13時30分～14時30分

〒223-1133

〒223-1133

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・在勤の方
定員 20人（先着順）

費用 無料

内容 糖尿病の予防と改善（食
事や運動等）

申込 12月1日（日）～
12月14日（木）

〒223-1133

〒223-1133

〒223-1133

〒223-1133

〒223-1133

〒223-1133

〒223-1133

〒223-1133

〒223-1133

第69回とちぎ駅伝競走大会

日時 2月11日（火・祝）8時
30分開会式 9時競技開始

場所 栃木市総合運動公園ニッ
コクリエートスポーツフイ
ールドとちぎ前（栃木市総合運動
公園陸上競技場前）

走路 栃木市総合運動公園内園路
一般の部・高校生の部
10,780m（4区間）
中学生（男子）の部
10,780m（5区間）

女子の部 8,320m（5区間）
小学生の部 9,204m（6区間）

135区は女子／246区は男子
費用 一般・女子の部（中学・
高校生は除く）は、1チームに
つき4,000円

小学生・中学生・高校生の部（女
子の部参加の中学・高校生を含
む）は、1チーム3,000円
※小・中・高校生の部のみ2チ
ーム以上参加は、1チーム追加に
つき1,000円

※大会当日に会場で納入
※傷害保険料を含む

申込 詳細を市ホームページか
らご確認のうえ、令和7年1月
16日（木）までに、スポーツ課
へメールにて

〒223-1133

〒223-1133

栃木市生涯学習人材バンク自主講座（令和7年1月～3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 12月9日（月）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）

〒223-1133

	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 いけじま はくれん ／池嶋 白蓮	1月30日・2月6日・13日・20日・27日（木） ／10時～12時	全5回 1,250円	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	楽しくかこう！はじめて絵手紙 おかのや るりこ ／岡野谷 留里子	1月10日・24日・2月7日（金） ／14時～16時	全3回 200円	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	3	二胡演奏（初心者と再勉強者） からみさ りゅうしょう ／唐木重 隆章	3月2日・16日・23日・30日（日） ※初めてのの方に ／9時30分～11時30分 二胡無料貸出可	全4回 200円	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	4	絵画教室 かめやま ともや ／亀山 知也	2月3日・10日・17日・3月3日・17日（月） ／13時～15時	全5回 200円	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	5	楽しいオーディオで人生粋生き かやばら まさお ／茅原 正男	2月19日・3月19日（水） ／10時～12時	無料	講師宅（大平町）
	6	粘土で作るカヌレのキーホルダー こまつ きみえ ／小松 君枝	2月1日（土） ／10時30分～11時30分	600円	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	7	気軽に楽しめるオカリナ体験 しのはら かずゆき ／篠原 和之	1月29日・2月5日（水） ※希望者にオカリナの ／10時～11時30分 無料貸出あり	無料	都賀公民館（都賀町）
	8	シルバーリングを銀粘土で （指輪：5～24号） たまおき み え ／玉置 美恵	A日程：1月21日（火）・22日（水）11時～13時 B日程：1月21日（火）・22日（水）14時～16時 C日程：1月23日（木）11時～14時	号数による： 2,000円、2,800 円、3,700円	ハートランド城 （藤岡町）
	9	初段を目指すための将棋基本勉強法 ／栃木市将棋クラブ	3月30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（入舟町）
	10	元気のでる 楽しい写経 なかじま せいどう ／中島 清道	1月20日（月） ／10時～11時	無料	藤岡公民館（藤岡町）
	11	楽しく学べる和太鼓 まちだ みつゆり ／町田 光紀	3月2日・9日・16日・23日（日） ／18時～20時	無料	栃木市農村振興総合セ ンター（大宮町）
	12	囲碁を楽しむ むらかみ しょうじ ／村上 尚司	1月11日（土）・19日・26日（日） ／10時～12時	1回500円	藤岡公民館（藤岡町）
軽運動	13	小さな手創りインテリア もり まさみ ／森 政美	①LEDフォトフレーム（ワイリング）：1月14日（火） ②プバリアと百日草（香りの粘土）：1月28日（火） ③カルトナーージュ：2月4日（火） ④一輪挿し（ワイヤークラフト）：2月18日（火） ⑤植木鉢ホルダー（タイルクラフト）：3月11日（火） ⑥コラーージュBOX：3月25日（火） 全て9時30分～11時30分	①2,800円 ②2,000円 ③2,000円 ④2,000円 ⑤2,500円 ⑥2,800円	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	14	はじめてのウクレレ やなか あつし ／谷中 敦	1月13日（月・祝） ／14時30分～15時30分 ※希望者にウクレレの 無料貸出あり	無料	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	15	楽しくやろう 南京玉すだれ わたなべ ひさえ ／渡邊 久江	2月3日・10日・17日（月） ／11時～12時	無料	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	16	フラワーアレンジメント わたなべ みき ／渡邊 美樹	①プリザーブドフラワー：1月21日（火） ②生花アレンジ：2月18日（火） ③生花アレンジ：3月11日（火） 全て10時30分～12時	1回 1,500円	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	17	健康づくりの3B体操 かじらに としこ ／門谷 敏子	1月14日・28日（火） ／13時15分～14時30分	無料	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	18	シニアの為の軽運動 たかた えいこ ／高田 英衣子	1月17日・31日（金） ／13時30分～14時30分	無料	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	19	シニアの為のフラダンス たかた えいこ ／高田 英衣子	3月3日・17日・24日（月） ／13時30分～14時30分	無料	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	20	ベビーピクス・ママフィット とみた えつこ ／雷田 悦子	1月21日・28日・2月4日・18日・3月4日・11日・18日・ 25日（火）／10時～11時40分	全8回 2,500円	関東ホーチキにしかた 体育館（西方町）
くらし・生活	21	楽しくストレッチ3B体操 なかや みほ ／仲矢 美穂	3月3日・17日（月） ／13時30分～15時	無料	岩舟公民館（岩舟町）
	22	そば打ち体験講座 ／大平あらいそば打ち愛好会	1月22日（水）、2月4日（火）、3月5日（水） ／9時～14時	全3回 4,500円	大平公民館（大平町）
	23	英字新聞読解に必要な中学英文法 いしづか ゆうじ ／石塚 裕治	3月16日・23日・30日（日） ／10時～12時	1回 100円	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	24	エクセルパワーワークエリの凄技 さとう たかし ／佐藤 昴	1月10日・24日・2月14日・28日・3月14日・28日（金） ／9時30分～11時30分	無料（ノートパ コンWin10以上、 office2016以上を お持ちください）	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	25	パソコン文書を用紙に収める術 さとう たかし ／佐藤 昴	1月17日・31日・2月7日・21日・3月7日・21日（金） ／9時30分～11時30分	無料	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	26	健康づくり 自分でする足もみ すとう さちえ ／須藤 幸江	A日程：1月22日（水）10時～11時 B日程：2月19日（水）10時～11時 C日程：3月19日（水）10時～11時	無料	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）
	27	簡単にできる庭木の管理 とちぎ ひろあき ／栃木 宏昭	1月25日（土） ／16時～18時	500円	きららの杜とちぎ蔵の 街楽習館（入舟町）

屋根・外壁塗装・リフォーム請負工事

【高度な技術で外壁が新しく生まれ変わります】

JPCA

住宅リフォーム事業者団体
国土交通大臣登録

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》

いたくら会計

板倉聡公認会計士・税理士事務所

（関東信越
税理士会所属）

板倉公認会計士事務所

公認会計士・税理士 板倉 聡

税理士 板倉 優
行政書士 板倉 優
税理士 松嶋 央行

公認会計士 日向野 司
税理士 大島 康

〒328-0125 栃木市吹上町691-1 TEL0282(31)3682-FAX0282(31)3683 E-mail:itakuras@ita-trust.jp