



時=日時 場=場所 対=対象 内=内容
費=費用 定=定員 申=申込・問合せ
詳細は各団体等に問い合わせください。

1ヶ月肉体改造プログラム・川出メソッド

時 10月の毎週月・木曜 週2日間(1部13時～2部20時～)
場 総合運動公園体育館
対 高校生以上
費 PASS登録者の方37,800円、一般の方43,200円
内 トレーニング指導から食事指導、1ヶ月間集中管理し、あなたの肉体を改造します。
担当 川出 貴士(健康運動指導士)
申 直接総合運動公園管理事務所 ☎(23) 2523へ

ウォータースポーツ教室

時 9月21日(日)10時～14時30分
場 藤岡渡良瀬遊水地内谷中湖子ども広場ゾーン駐車場先湖畔※入口北エントランス
対 小学生以上の方(カヌーは小学3年生以上の方は一人乗り、小学2年生以下の方は保護者同伴の二人乗り)
定 60名(先着順)
費 チケット制で1枚200円(1枚で1種目を1回体験。大人子ども同料金)
内 カヌー、ヨット、ボートを一度に身近な場所で体験できる絶好の機会です。(濡れても良い服装でお越しください)※雨天中止。着替え、タオル、昼食、飲み物等を持参。

申 9月12日(金)17時までに電話、FAX、メールのいずれかで住所、氏名、生年月日、連絡先をお伝え下さい。藤岡地区体育協会事務局(藤岡スポーツふれあいセンター内) ☎・FAX: 0282(62) 1301 メール: f-sports@city.tochigi.lg.jp

エンジョイフットサル大会

時 9月27日(土)18時
場 総合運動公園体育館(川原田町)
対 高校生以上の男女 5チーム(5人～)
費 9,000円
内 1ゲーム7分ハーフの総当たり戦で行います。男女混合(ミックス)でチーム編成してください。
申 9月1日(月)～15日(月)直接総合運動公園管理事務所 ☎(23) 2523へ

キッズダンス教室(小学生)

時 毎週月曜日17時～18時(小学1～3年)18時～19時(小学4～6年)
場 総合運動公園体育館(川原田町)
対 小学生
定 各16人
費 3,780円(月額)
内 毎月の引落とし
基本となる『リズム取り』から簡単な『振り付け』を学んでいきます。ダンスの楽しさとカッコよさを伝えます。
申 直接総合運動公園管理事務所 ☎(23) 2523へ

ラージボール卓球教室参加者募集

時 10月21日(火)～11月25日(火)の毎週火曜日(11月11日(火)を除く/全5回)18時～20時30分
場 総合運動公園体育館(川原田町)
対 市内在住・在勤者の初心者～中級者
定 40人(先着順)
費 1人1,000円(当日会場で納入)
持ち物 体育館シューズ/ラケット(お持ちの方のみ)。
申 10月14日(火)まで
本 スポーツ振興課 ☎(25) 0930へ



- 講座期間 9月～2月(講座により回数が異なります)
時間 18時30分～21時30分(講座によって開催場所・時間が異なります)
受講資格 市内在住か在勤の青少年

平成26年度後期講座受講生募集!!

Table with columns: 曜日, 講座名, 開催日, 開催時間, 回数, 定員, 教材費等(自己負担)

ウイング栃木 第2期定期講座

- 9月上旬から第2期定期講座がはじまります。
時間 19時～21時
場所 栃木勤労青少年ホーム内(日ノ出町)
対象 市内在住か在勤のおおむね35歳以下の方
受講料 無料
申込・問合せ 9月1日(月)から教材費を添えて勤労青少年ホーム(☎(22) 3113)へ直接申込み。
※(先着順)
開館時間 月～金曜日/13時～21時 土曜日 /17時～21時(日曜、祝日は休館)

Table with columns: 曜日, 講座名, 定員, 教材費, 期間・回数

『サイエンススクールin栃木』受講生募集
栃木工業高等学校の先生からセンサーのはたらきについて学び、高校生の支援を受けながら、ライントレースロボット作りに挑戦します。
日時 10月4日(土)9時～12時
場所 栃木工業高等学校

『老人福祉センター長寿園』講座受講生募集
郷土の偉人である戦国武将皆川広照について学ぶ講座です。第2回・第4回は広照の足跡をたどり、現地で学習します。
日時 9月29日(月)・10月6日(月)・20日(月)・27日(月) 全4回
場所 皆川公民館ほか
対象 どなたでも
定員 20人(先着順)
講師 皆川地区街づくり協議会歴史文化部会会員
参加費 1,000円(全4回)
申込・問合せ 9月1日(月)から受付開始
本 生涯学習課 ☎(21) 2486

『岩出町』
対象 市内小学校4～6年生
定員 30人(定員を超えた場合は抽選)
参加費 2,000円
申込・問合せ 8月25日(月)～9月5日(金)まで
本 生涯学習課 ☎(21) 2489

『老人福祉センター長寿園』講座受講生募集
長寿園講座の後期の受講生を募集します。(10月～平成27年3月)
健康料理教室 毎月第二水曜日、10時～12時
男の料理教室 毎月第四火曜日、10時～12時
気功体操教室 毎月第二、第四水曜日、14時～16時
場所 老人福祉センター1長寿園(薗部町2丁目)
対象 市内在住の方(男の料理教室は男性のみ)
定員 各講座30名(先着順)
参加費 健康料理・男の料理教室 材料費実費、長寿園利用料
申込・問合せ 9月1日(月)～7日(日)直接長寿園にて(電話による)

『老人福祉センター長寿園』講座受講生募集
那須野ヶ原開拓の先駆者、行政改革の推進、蝦夷地調査など、大きな足跡を残した山口鉄五郎の生涯についての講話です。
日時 10月18日(土)10時～12時
場所 吹上公民館(吹上町)
対象 市内在住・在勤者の方
定員 80人
参加費 無料
申込・問合せ 9月29日(月)～10月10日(金)まで
吹上公民館 ☎(31) 1792

『吹上地区教養講座』
『山口鉄五郎の生涯』のお誘い
那須野ヶ原開拓の先駆者、行政改革の推進、蝦夷地調査など、大きな足跡を残した山口鉄五郎の生涯についての講話です。
日時 10月18日(土)10時～12時
場所 吹上公民館(吹上町)
対象 市内在住・在勤者の方
定員 80人
参加費 無料
申込・問合せ 9月29日(月)～10月10日(金)まで
吹上公民館 ☎(31) 1792

『とちぎ文化講座』
『文豪「山本有三」を知る』受講生募集
本市出身で名譽市民である文豪「山本有三」先生に関する講座を開設します。
日時 9月6日(土)10時～12時
講師 小林吉一氏(國學院大學栃木短期大学名誉教授であり、山本有三記念会会長・栃木市文化大使)
場所 市民会館講堂(日ノ出町)
対象 どなたでも
問合せ 本文化課 ☎(21) 2495

『とちぎ文化講座』
『文豪「山本有三」を知る』受講生募集
本市出身で名譽市民である文豪「山本有三」先生に関する講座を開設します。
日時 9月6日(土)10時～12時
講師 小林吉一氏(國學院大學栃木短期大学名誉教授であり、山本有三記念会会長・栃木市文化大使)
場所 市民会館講堂(日ノ出町)
対象 どなたでも
問合せ 本文化課 ☎(21) 2495

『吹上地区教養講座』
『山口鉄五郎の生涯』のお誘い
那須野ヶ原開拓の先駆者、行政改革の推進、蝦夷地調査など、大きな足跡を残した山口鉄五郎の生涯についての講話です。
日時 10月18日(土)10時～12時
場所 吹上公民館(吹上町)
対象 市内在住・在勤者の方
定員 80人
参加費 無料
申込・問合せ 9月29日(月)～10月10日(金)まで
吹上公民館 ☎(31) 1792

『禁煙サポート教室』
『スモーカーライザー』(呼吸器中一酸化炭素濃度測定)
ニコチン依存度チェック
講話「禁煙を成功させるために」
※禁煙開始より3か月間継続してサポートします。
日時 10月2日(木)13時30分～15時(受付時間13時10分)
場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
対象 禁煙を考えている方。
定員 20人
参加費 無料
申込・問合せ 9月19日(金)まで
本健康増進課 ☎(25) 3512

『2つの健康教室』参加者募集
『笑いと健康』笑いヨガでストレス撃退!
講師 衛藤 進吉氏(上都賀総合病院副院長)
日時 9月19日(金)14時～15時30分
場所 藤岡遊水池会館2階会議室(藤岡町藤岡)
対象 市内在住の方
定員 50人
参加費 無料
申込・問合せ 9月12日(金)まで
藤岡健康福祉課 ☎(62) 0904

『2つの健康教室』参加者募集
『笑いと健康』笑いヨガでストレス撃退!
講師 衛藤 進吉氏(上都賀総合病院副院長)
日時 9月19日(金)14時～15時30分
場所 藤岡遊水池会館2階会議室(藤岡町藤岡)
対象 市内在住の方
定員 50人
参加費 無料
申込・問合せ 9月12日(金)まで
藤岡健康福祉課 ☎(62) 0904

『栃木市出前講座に新しいメニューを追加しました』
平成26年度出前講座の市職員出前講座メニューに、「気付けよう、ITトラブル!」

『禁煙サポート教室』
『スモーカーライザー』(呼吸器中一酸化炭素濃度測定)
ニコチン依存度チェック
講話「禁煙を成功させるために」
※禁煙開始より3か月間継続してサポートします。
日時 10月2日(木)13時30分～15時(受付時間13時10分)
場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
対象 禁煙を考えている方。
定員 20人
参加費 無料
申込・問合せ 9月19日(金)まで
本健康増進課 ☎(25) 3512