

健康あつぷ講座

◎運動ビギナーのための簡単！自宅体操

◆日時 ①9月30日(水) ②10月27日(火) ③11月25日(水) 10時～11時30分(受付9時45分)

◆場所 大平健康福祉センター(大平町西野田)

◆対象 市内在住の40～74歳の方(原則、3回全て参加できる方)

正しい歩き方を身に付け、心も身体も健康に美しく。講師：筒深旭人氏

◆定員 30人(先着順)

◆持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装

◆申込 9月1日(火)～24日(木)

ウイングとちぎ 第2期定期講座

◆開講時間 19時～21時

◆場所 栃木勤労青少年ホーム(日ノ出町)

◆対象 市内に在住、在勤のおおむね35歳以下の方

◆参加費 無料

◆申込 8月24日(月)から教材費を添えて栃木勤労青少年ホームへ※先着順

◆問合せ 栃木勤労青少年ホーム

☎(22)3113

大平勤労青少年ホーム・27年度後期講座

◆講座期間 9月～2月

◆対象 市内に在住、在勤のおおむね35歳以下の方

◆受講料 無料(教材費は実費、利用者会費500円)

◆受付時間 平日13時～21時まで(受付時に日程表を配布)

◆その他 講座によって開催場所が異なります。

◆申込・問合せ 8月24日(月)から、大平勤労青少年ホーム☎(43)5191 来館にて直接申込※先着順

曜日	講座名	定員	開催日	開催時間	教材費等(自己負担)	回数
月	ZUMBA	25人	10/5～	19:00～	体育館シューズ、飲み物、タオル	15回
	書道	15人	10/5～	19:00～	教本代6か月3,600円	15回
火	ヨガ	25人	10/6～	19:00～	ヨガマット、飲み物、タオル	15回
	ゴルフ	20人	9/19～	19:00～	ボール代実費	12回
水	着付	15人	10/7～	18:30～	初心者のみテキスト4,080円、着物	9回
	テニス	20人	9/16～	19:00～	ラケット、シューズ	15回
	ヒーリングヨガ	25人	10/7～	19:00～	ヨガマット、飲み物、タオル	15回
	ハングル語	15人	9/30～	19:00～	辞書、筆記用具	9回
木	英会話	15人	10/1～	19:00～	辞書、筆記用具	10回
	エアロビクス	25人	10/1～	19:00～	ヨガマット、体育館シューズ、タオル	15回
	ゴスペル	20人	9/10～	19:30～	筆記用具、飲み物	6回
金	料理	15人	10/2～	18:30～	15回分材料費8,000円	15回
	華道	15人	10/9～	19:00～	1回分花代900円	9回
	タヒチアン	25人	10/2～	19:00～	パレオ、飲み物各自用意	10回
土	ストレッチ系ヨガ	25人	11/7～	14:00～	ヨガマット、飲み物、タオル	15回

ウイングとちぎ第2期定期講座表

曜日	講座名	定員	教材費	開講日	回数
月	初級英会話	20人	無料	9/14～11/16	8回
火	エレキ&アコースティックギター講座(初級)	10人	無料	9/29～11/10	6回
	バドミントン	20人	1,000円	9/15～11/17	8回
	エアロビクス	25人	無料	9/15～12/1	10回
	初めての「お金」教室 ライフプランセミナー	15人	無料	9/9	1回
水	ビューティーヨガ	20人	無料	9/16～11/11	8回
	ソフトバレーボール	20人	無料	9/16～11/11	8回
	和洋バラエティー クッキング	12人	3,000円	9/16～10/28	6回
木	ZUMBA	25人	無料	9/10～11/12	10回
	硬式テニス	20人	1,000円	9/17～11/19	10回
金	ベリーダンス	20人	無料	9/11～11/20	10回
	フラワーアレンジメント	15人	1回2,000円	10/23・11/20・12/18・12/25	4回
土	フラダンス	20人	無料	9/12～11/21	10回

◆持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装

◆申込 9月11日(金)～

◆問合せ 健康増進課☎(25)3512

健康セミナー

身近な健康に関する講話や簡単なストレッチ体操

◆日時 9月1日、8日、15日、10月6日、13日、20日、11月10日、17日、12月1日、8日、全10回 10時～11時30分

◆場所 大平隣保館(大平町新)

◆対象 市内在住の方

◆定員 30人(先着順)

◆参加費 無料

◆申込 8月20日(木)～

◆講師 栃木県健康管理士 佐久間辰雄氏 他

◆問合せ 大平隣保館☎(43)6611



「キッズ健康教室」子ども生活習慣病予防について

◆日時 9月1日(火) 10時～11時30分

◆場所 藤岡保健福祉センター(藤岡町赤麻)

◆対象 就学前幼児の父母および祖父母※託児あり

◆定員 30組

◆参加費 無料

◆申込 7月27日～

◆問合せ 藤岡保健福祉課☎(62)0904

老人福祉センター 長寿園講座 後期(10～3月)

◆健康料理教室 毎月第二水曜日、10時～12時

◆健康料理教室 毎月第四火曜日、10時～12時

◆健康料理教室 毎月第二、第四水曜日、14時～16時

◆健康料理教室 毎月第一、第三水曜日、10時～11時30分

◆場所 老人福祉センター(長寿園(蘭部町2丁目))

◆対象 市内在住の方(男の料理は男性のみ)

◆定員 各講座30人(先着順)

◆参加費 長寿園利用料、(各料理教室は材料費)

◆申込 健康料理 男の料理：9月7日(月)～13日(日) 気功体操・健康体操：9月8日(火)～14日(月)

◆問合せ 直接長寿園へ(電話不可)

◆問合せ 老人福祉センター長寿園☎(22)0333

始めてみませんか オカリナ講座

持ち方や吹き方・手入れの仕方など。オカリナは貸出。

◆日時 9月30日(水)～ 第2・4水曜日 全5回 19時～20時30分

◆場所 藤岡公民館(藤岡町藤岡)

◆対象 どなたでも

◆定員 20人

◆参加費 500円

◆申込 9月7日(月)～18日(金)問合先まで直接

◆問合せ 藤岡教育支所☎(62)4321

いきいき健康教室 健康づくりのための体操や栄養、口腔に関する講話。

◆日時 10月～3月までの第1・第3金曜日 10時～11時30分 全12回

◆場所 老人福祉センター(長寿園(蘭部町2丁目))

◆対象 65歳以上で、6回以上継続して参加できる運動制限のない方(介護保険サービスを利用されていない方)

◆定員 15人(先着順・未受講者優先)

◆参加費 受講料無料、材料費実費、長寿園利用料。

◆申込 9月7日(月)～13日(日) 直接長寿園にて

◆問合せ 栃木中央地域包括支援センター☎(21)2245

老人福祉センター長寿園☎(22)0333

勤労者総合福祉センター ハッピー!!ヨガ 受講生募集

◆日時 10月1日～29日全木曜日 5回連続

①18時30分～19時30分 ②19時40分～20時40分

◆場所 勤労者総合福祉センター(今泉町1丁目)

◆対象 15歳～おおむね45歳までの勤労者及び子育て世代

◆定員 各12人(先着順)

◆参加費 受講料2,000円、教材費は実費(保険料を含む)

◆申込 8月29日(土)～9日4日(金)受講料を添えて直接申込(電話不可)

◆問合せ 勤労者総合福祉センター☎(27)7140



渡良瀬バルーン(熱気球)教室

時 10月3日(土) 5時45分渡良瀬の里集合6時20分搭乗 場 スカイフィールドわたらせ 対 市内小学生と保護者(2人1組) 10組※平成19年～26年に行なわれた「わたらせスカイスポーツ体験フェスタ」及び「渡良瀬バルーン教室」で搭乗した方は対象外 定 10組 応募者多数の場合は9月25日(金)抽選。費 無料 申 9月10日(木)～24日(木)に直接、FAX、メールのいずれか(電話不可)で申込書を提出/申込書は藤岡スポーツふれあいセンターか、市ホームページからダウンロード可 内 熱気球フリーフライト(約30分～1時間)を準備から片付けまで体験し、熱気球の仕組みや魅力を知る。 問 藤岡スポーツふれあいセンター☎・FAX(62)1301 f-sports@city.tochigi.lg.jp

ラージボール卓球教室参加者募集

時 10月20日～11月24日の毎週火曜日(11月10日を除く/全5回) 18時～20時30分 場 栃木市総合体育館補助競技場(川原田町) 対 市内在住・在勤の初心者～中級者 定 40人(先着順) 費 1人1,000円(当日納入) 申 10月13日(火)まで 持 体育館シューズ、ラケット(お持ちの方) 問 本 スポーツ振興課☎(25)0930

「市制5周年記念」第3回 来て・観て・歩こう あったか栃木市ウォーキング大会

時 11月8日(日) 出発式8時(雨天決行) 場 藤岡総合体育館(集合) 対 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴) 定 1,000人 費 事前申込:大人(高校生以上)500円、小中学生100円(当日申込:大人800円、小中学生200円)、未就学児無料 申 9月1日(火)～10月20日(火)に次のいずれかの方法で(先着順) ①本 教育総務課、本 スポーツ振興課、栃木地域内各公民館、各教育支所、藤岡スポーツふれあいセンター及び西方総合文化体育館にて ②郵便払込取扱票用紙にて振込(手数料は参加者負担) ③インターネット及び電話にて申込(手数料は参加者負担) 内 ○ウォーキング3コース:①栃木市縦断健脚コース(30kmフリーウォーキング)/②花と万葉・三龜山コース(20kmフリーウォーキング)/③渡良瀬遊水地満喫コース(10kmフリー・集団ウォーキング) 参加賞及び記念品あり、別に抽選により景品あり 問 本 スポーツ振興課☎(25)0930

乗馬教室内容訂正 7月号掲載の乗馬教室募集記事において、内容欄にグループブレッसन方式と掲載しましたが、正しくはマンツーマン指導の誤りになります。(誤)グループブレッसन方式 (正)マンツーマン指導 問 藤岡スポーツふれあいセンター☎(62)1301