

勤労者総合福祉センター
第2期自主講座

講座と日程 左表のとおり
場所 勤労者総合福祉センター
（今泉町一丁目）

曜日	講座名	開催日	時間	定員
月	初めての書道	8/25～11/17	10時～11時30分	20人
	健康体操		17時～18時30分	50人
	筋力アップ講座		19時～20時30分	50人
水	エアロ☆ダンス	9/3～11/12	19時～20時30分	50人
	ストレッチ&ヨガ		17時～18時30分	30人
木	リズム体操	9/4～11/6	10時～11時30分	50人
金	イキイキ☆フィットネス	9/5～11/7	10時～11時30分	50人

対象 市内在住・在勤の方
参加費 受講料1,500円（保険料を含む）、教材費実費
申込 7月13日（日）～19日（土）15日（火曜を除く）
問合せ先へ直接電話申込不可
※受講は1人1講座（抽選制）
※内容は都合により変更になる場合があります
勤労者総合福祉センター
☎（27）7140

家庭教育講演会

不登校の子どもが新しい一歩を踏み出すきっかけは？周囲の大人がどのように理解し、どう本人を支えるの？など不安や疑問をおもちではありませんか？
不登校は「問題」ではなく、「子どもたちの成長の機会」と捉え、不登校について視点を変えることで、理解を深めることができます。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。
日時 6月21日（土）13時30分
開場 14時開演
場所 とちぎ岩下の新生姜ホール（栃木文化会館／旭町）小ホール
対象 どなたでも
定員 200人
費用 無料
内容 演題…不登校の人が一歩を踏み出すきっかけは？
講師…不登校ジャーナリスト 石井しこう氏
申込 電子申請システムまたは電話にて
☎（21）2491

まちの保健室

各種測定の他、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 6月7日（土）、8月2日（土）、10月4日（土）、12月6日（土）、令和8年2月7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
申込 不要
協力 栃木県看護協会栃木地区支部
☎（27）3818

ゆうゆうプラザ運動教室

健康維持を目的に運動教室を開催します。無料体験会も開催。詳細はゆうゆうプラザホームページをご確認ください。
日時・内容 下表のとおり
場所 ゆうゆうプラザ（大平健康福祉センター／大平町西野田）
申込 トレーニングルームまで
☎（45）2601



（スポーツ記事は22ページへ）

栃本市生涯学習人材バンク自主講座（令和7年7月～9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。また受講料は講座の際に講師へ納入いただきます。
申込 6月12日（木）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します。（抽選結果は追って連絡します）
問合せ先 生涯学習課 ☎（21）2486 ☎（21）2690

	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／池嶋 白蓮	8月21日・28日、9月4日・11日・18日（木）全5回／10時～12時	1,250円（全5回）	大宮公民館（大宮町）
	2	絵画教室／龜山 知也	7月7日・28日、8月4日・25日、9月22日（月）全5回／13時～15時	200円（全5回）	国府公民館（惣社町）
	3	楽しいオーディオで人生粋生き／茅原 正男	7月23日、9月24日（水）全2回／10時～12時	無料	講師宅（大平町）
	4	楽しくオカリナを奏でましょう／篠原 和之	7月3日・10日（木）全2回／13時30分～15時 ※希望者にオカリナ無料貸出あり	無料	国府公民館（惣社町）
	5	シルバーリングを銀粘土で（指輪：5号～24号）／玉置 美恵	A日程：7月17日（木）・18日（金）／11時～13時 B日程：7月17日（木）・18日（金）／14時～16時 C日程：8月16日（土）／11時～14時 D日程：8月17日（日）／11時～14時	号数による： 2,200円 3,000円 3,900円	ハートランド城（藤岡町藤岡）
	6	楽しく絵手紙！／千金楽 恒水	7月9日・16日・23日（水）全3回／13時～15時	無料	都賀公民館（都賀町原宿）
	7	どうぶつしょうぎをやってみよう／栃本市将棋クラブ	9月27日（土）／10時30分～12時10分	200円	吹上公民館（吹上町）
	8	明るく元気になる写経／中島 清道	7月29日（火）／10時～11時30分	無料	藤岡公民館（藤岡町藤岡）
	9	やさしい将棋教室（初級）／中村 正	8月9日・16日・23日（土）全3回／10時～12時	無料	都賀公民館（都賀町原宿）
	10	やさしい囲碁教室（初級）／中村 正	7月5日・12日・19日・26日（土）全4回／10時～12時	無料	都賀公民館（都賀町原宿）
	11	脳トレ囲碁教室／村上 尚司	7月13日・20日・27日（日）全3回／10時～12時	1回500円	藤岡公民館（藤岡町藤岡）
	12	小さな手創りインテリア／森 政美	①ワイリング（あじさい）：7月9日（水） ②香りの粘土（バラ）：7月23日（水） ③カルトナージュ（お花型トレイ）：8月27日（水） ④コラーージュBOX：9月10日（水） ⑤ハロウィン飾り（ハーバリウム）：9月24日（水） 全て9時30分～11時30分 ※各回単位での申込みが可能	①2,200円 ②2,300円 ③2,200円 ④2,800円 ⑤2,500円	国府公民館（惣社町）
	13	はじめてのウクレレ／谷中 敦	7月14日・28日（月）全2回／15時30分～16時30分※希望者にウクレレ無料貸出あり	無料	大平公民館（大平町蔵井）
	14	栃木名物南京玉すだれ／渡邊 久江	9月1日・8日・15日・22日（月）全4回／11時～12時	無料	とちぎコミュニティプラザ（箱森町）
	15	フラワーアレンジメント／渡邊 美樹	①生花アレンジ：7月29日（火） ②プリザーブドフラワー：8月19日（火） ③生花アレンジ：9月9日（火） 全て10時～11時 ※各回単位での申込みが可能	1回1,500円	とちぎ岩下の新生姜ホール（栃木文化会館／旭町）
軽運動	16	健康づくりの3B体操／門谷 敏子	7月15日、8月19日（火）全2回／13時～14時30分	無料	都賀公民館（都賀町原宿）
	17	シニアの為の軽運動／高田 英衣子	7月3日・24日（木）全2回／13時30分～15時	無料	第3地区コミュニティセンター（境町）
	18	シニアの為のフラダンス／高田 英衣子	7月7日・28日（月）全2回／13時30分～15時	無料	第3地区コミュニティセンター（境町）
	19	ベビーピクス・ママフィット／富田 悦子	7月4日・11日、8月1日・8日・29日、9月5日・12日・19日（金）全8回／10時～11時40分	2,500円（全8回）	関東ホーチキにしかた体育館（西方町本郷）
	20	楽しくストレッチ3B体操／仲矢 美穂	7月14日・28日（月）全2回／10時～11時30分	無料	大平公民館（大平町蔵井）
くらし・生活	21	そば打ち体験講座／大平あらいそば打ち愛好会	7月7日、8月4日、9月8日（月）全3回／9時～14時	4,500円（全3回）	大平公民館（大平町蔵井）
	22	英字新聞読解に必要な中学英文法／石塚 裕治	9月7日・14日・21日（日）全3回／10時～12時	1回100円	第4地区コミュニティセンター（旭町）
	23	中高年の数学（脳トレ）／唐木重 隆章	8月3日・10日・17日・24日（日）全4回／10時～12時	200円（全4回）	第4地区コミュニティセンター（旭町）
	24	健康づくり 自分でする足もみ／須藤 幸江	A日程：7月24日（木） B日程：8月21日（木） C日程：9月18日（木） ／全て10時～11時	無料	A日程：吹上公民館（吹上町） B日程：皆川公民館（皆川城内町） C日程：都賀公民館（都賀町原宿）
	25	簡単にできる庭木の管理／栃木 宏昭	7月5日（土）／16時～18時	500円	岩舟公民館（岩舟町静）
	26	あなたにも打てる手打ちそば／山田 英子	7月10日・24日（木）、8月9日・23日、9月6日・20日（土）全6回／9時～15時	1回1,000円	静和地区公民館（岩舟町静和）

株式会社 防除プロジェクト

害虫獣駆除

害虫駆除ならお任せ 技術（技）に自信あり！
まずは見積もりから 安心プライスで施行いたします
ネズミ・ゴキブリ・シロアリ・ダニ・ハチ・コウモリ・害獣等
害虫のことなら何でもご相談ください
※害虫を予防する「環境」についてのご相談も承ります

栃木消毒

栃木消毒 ☎62-5679 ☎090-1816-2266

で 検索

見積もり無料！塗装工事をわかりやすく

栃木市の 外壁塗装・屋根リフォームは 私たちにお任せください！

お客様に高品質の工事をご提供

お家のお困りごとは、何でもお気軽にご相談ください！

株式会社 とちのき塗装テック ☎0120-300-028

プロタイムズとちぎ店 栃木市大平町下皆川2015-3 reform@k-taso.com