

● 催し

集まれー未来のリケジョ
理工系チャレンジ講座in帝京大学

理工系の進路に興味・関心のある女子小中学生の応援企画。今年も、宇都宮市にある帝京大学で理工学部准教授(平澤孝枝氏)による指導のもと、果物や野菜から生物の設計図であるDNAの抽出実験や先輩リケジョとの交流に参加します。そのほか、大学内の飛行機格納庫や自動車工場なども見学する予定です。

日時 8月1日(金) 9時～16時30分/8時50分集合 国府公民館(惣社町) ※市有バスで移動

場所 帝京大学宇都宮キャンパス(宇都宮市豊郷台)にて活動

対象 市内在住 小学5年生～中学生の女子とその保護者(子どものみ参加可)

定員 20人(抽選制/男子は参加できません)

費用 無料

持物 筆記用具、飲料、昼食代

申込 6月23日(月)～7月11日(金)に2次元コードから

個人情報 男女共同参画課 ☎2162

夏のふれあい集会

日時 7月12日(土) 9時30分～12時(9時受付開始)

場所 厚生センター(栃木第四地区コミュニティセンター/旭町)

対象 市内在住小学生(保護者同伴可)

定員 30人(先着順)

内容 うきしずみ実験! ペットボトル水族館をつくろう・本の読み聞かせ・ビンゴ大会(おみやげ付き)

持物 500～600mlペットボトル1本(炭酸飲料用の丸くて中が見えやすいもの)

申込 6月30日(月)～7月4日(金)

場所 厚生センター ☎2444

● 書道に親しもう

夏休みの課題や講師からの課題などを書きます。

日時・講師 7月29日(火)、7月30日(水) ①10時～11時30分(講師…杉山真理氏) ②14時～15時30分(講師…佐山春翠氏)

場所 厚生センター(栃木第四地区コミュニティセンター/旭町)

対象 市内在住小学生(小学1、2年生は保護者同伴願います)

定員 各回20人(先着順)

● 講座

16ミリ映写機技術者養成講習会

16ミリ映写機の利用に必要な技術を修得するための講習会を開催します。受講後の試験(学科と実技)に合格すると、県や下都賀地区視聴覚ライブラリー協議会が所有する16ミリ映写機を利用できるようになります。

日時 8月3日(日) 9時30分～17時(9時10分受付開始)

場所 栃木図書館(旭町)

対象 どなたでも

定員 10人(先着順)

費用 無料

持物 筆記用具、昼食

申込 7月7日(月)～28日(月)電話にて問合先まで

消費者教育講演会

定年後の生活(セカンドライフ)は、現役時代の労働時間に匹敵する長い時間になります。セカンドライフを有意義で快適なものとするために必要なこと

を学んでみませんか。

日時 8月22日(金) 13時30分

場所 市役所本庁舎 3階正庁

費用 無料

内容 「豊かな老後のために知っておきたいお金の話」

講師 金融経済教育推進機構(J-FLEC) 講師 半田玉枝氏

申込 7月31日(木)までに電話にて問合先まで

問 市民生活課 ☎2121

● 普通救命講習会

日時 8月3日(日) 9時30分～12時30分

場所 関東ホーチキにしかた体育館(西方町本郷) 2階研修室

対象 市内在住・通勤・通学の方(小学校高学年以上…おおむね10歳以上)

内容 心肺蘇生法(AEDを含む)・異物除去法・止血法

定員 20人(先着順)

費用 無料

申込 7月14日(月)～23日(水) 8時30分～20時に電話にて問合先まで

問 消防署都賀分署 ☎7084

● 元気アップ教室

シニア世代のみなさませんが、いつまでも元気で自分らしく過ごす

レー(50m×4)フリーリレー
高校生～大学生(男女別)…メドレーリレー(50m×4)フリーリレー

一般(男女別)…メドレーリレー
(50m×4)フリーリレー

区分 小学生(低/中/高校生)、中学生、高校生～大学生、一般(30歳以下/31～50歳/51～70歳/71歳以上)

費用 1種目800円、リレー1種目1,200円

申込 7月1日(火)～8月9日(土)に、所定の申込用紙にて参加費を添えて左記へ。定休日・営業時間をご確認のうえ、ご来館ください。

サンプラザフィットネスクラブ
ウインズ栃木 ☎235712
※受付時間…月～土10時～21時(日曜定休)

問 スポーツ課 ☎250930

● 第44回市民弓道大会

日時 7月21日(月・祝)

高校生部…受付8時～8時30分、開始9時

一般の部(大学生含む)…受付12時～12時30分、開始13時

場所 栃木市総合運動公園弓道場(川原田町)

対象 市内在住・在勤・在学の方

費用 無料

持物 弓具、弓道衣

申込 当日会場で受付可

問 市スポーツ協会弓道専門部(市弓友倶楽部)

☎ tochigisikyuyuclub@gmail.com ☎250930

● 夏のカーヌー・カヤック体験教室

藤岡小学校のプールを使い、「渡良瀬くらぶ」によるカーヌー・カヤックの体験教室を行います。水に濡れてもよい恰好で参加してください。着替えとタオルの準備も忘れずに。

日時 7月6日(日)、20日(日) 9時20分集合～11時終了

場所 藤岡小学校プール(藤岡町藤岡)

対象 4歳以上～小学2年生までは親子のみ。小学3年生以上は1人参加可能。

定員 各回12人(先着順)

費用 500円(当日収納)

申込 渡良瀬くらぶまで電話にて ☎5458 ※個人事務所の為、留守も多い事をご理解ください。

問 藤岡公民館 ☎624321



するためのヒントが得られる教室を開催します。ぜひ参加してみませんか。

日時 ①7月23日(水) ②8月27日(水) ③9月24日(水) 各13時30分～14時30分

場所 老人保健福祉センター福寿園(千塚町)

対象 おおむね65歳以上の方

定員 各20人(先着順)

費用 無料 ※施設利用料別途

内容 ①ボールを使った、ゆったりストレッチ ②懐かしい音楽で身も心も元気に ③バランスのとれた食事で健康長寿

講師 ①健康運動指導士 間中浩子氏 ②音楽療法士 中野京子氏 ③管理栄養士 森下利江子氏

持物等 筆記用具、飲料、タオル、動きやすい服装でお越しください。

申込 各教室開催の約1週間前までに問合先へ

問 吹上地域包括支援センター ☎31002

● いきいき元氣教室②③

日時 ②7月28日(月) 13時15分～14時15分

③8月1日(金) 13時15分～14時15分

場所 老人福祉センター泉寿園(今泉町一丁目)

曜日	講座名	開催日・時間	定員	教材費
火	筋力UP! 体力UP! 免疫力UP! 「ヘルスフィットネス」 全6回	7/22～8/26 19時～21時	20人	無料
水	ヨガを始めて間もない方向け 緩い動きの「初級ヨガ」 全8回	7/9～8/27 19時～21時	25人	無料
木	体の内面から美をつくる「ピラティス」 全10回	7/10～9/11 19時～21時	25人	無料

場所 栃木勤労青少年ホーム(日ノ出町)

対象 市内在住か通勤の15歳から40歳以下の方(学生は利用できません)

申込 6月26日(木)から青少年ホームに来

● スポーツ

● 第43回栃木市民水泳大会

日時 9月7日(日)

受付…8時30分、**開会式**…9時30分、**競技開始**…10時

場所 栃木市総合運動公園屋内プール(川原田町)

対象 市内在住の方、市内スポーツクラブ所属の方

個人種目 自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(各25m、50m、100m)、個人メドレー(100m、200m) ※小学1～2年・3～4年・5～6年・中学生・高校～大学生・30歳以下・31～50歳・51～70歳・71歳以上。1人2種目まで、種目は年齢区分により異なる。

リレー種目 小学3～4年生(男女別)…メドレーリレー(25m×4) フリーリレー(25m×4) フリーリレー(25m×4) フリーリレー(25m×4) フリーリレー

中学生(男女別)…メドレーリレー