

大平勤労青少年ホーム 後期講座

対象 市内在住・在勤の40歳以下の方
場所 大平勤労青少年ホーム(大平町蔵井)
申込 9月1日(月)14時~、問合先へ直接来館ください。
受付時間 平日14時~21時、土曜13時30分~16時30分
☎大平勤労青少年ホーム ☎(43)5191

Table with columns: 曜日, 講座名, 開催日, 開催時間, 回数, 定員, 教材費等(用意する物)

栃木勤労青少年ホーム 第2期定期講座

対象 市内在住・在勤の15歳から40歳以下の方(学生は利用できません)
場所 栃木勤労青少年ホーム(日ノ出町)
申込 8月26日(火)~、問合先へ直接来館ください。(先着順)
受付時間 平日13時~21時、土曜17時~21時
☎栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113

Table with columns: 曜日, 講座名, 開講日・時間, 回数, 定員, 教材費

栃木市民館連携講座 栃木シティフットボールクラブ 全力応援講座パート2

J3で活躍中の栃木シティフットボールクラブを応援しましょう。
場所 CITY FOOTBALL STATION(岩舟町三谷)
第1回 日時 10月4日(土)10時~13時30分
定員 30人(抽選制)
費用 1,000円(昼食代等)
内容 スタジアム練習見学・ホームタウン活動について
第2回 日時 10月11日(土)11時15分~16時

対象 小学生とその保護者
定員 15組(抽選制)
費用 無料(昼食代・試合観戦チケット実費負担)
内容 サッカー教室・選手との交流・試合観戦
申込 8月25日(月)~9月5日(金)に問合先へ
☎栃木市民館 ☎(24)0352

令和7年度こころの健康サポーター養成研修
こころの健康サポーター(ゲートキーパー)は、身近な人の悩みに気づき、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る人
費用負担)
内容 講話、調理デモンストラクション、運動実技等
持ち物 筆記用具、エプロン
申込 9月12日(金)までに問合先へ
☎健康増進課 ☎(25)3511

のこをいいます。特別な資格は必要なく、誰でもなることができます。※研修終了後、受講者全員に修了証とち介缶バッジをお渡しします。
日時 9月20日(土)10時~11時30分(受付:9時30分)
場所 CITY GYM&SPA 遊楽々館(岩舟健康福祉センター/岩舟町三谷)
対象 市内に在住、在勤、在学の方
定員 30人(先着順)
費用 無料
申込 電話または2次元コードでお申込ください。
☎健康増進課 ☎(25)3511

ペARENTトレーニング連続講座(全5回)
日時 10月6日(月)、27日(月)、11月17日(月)、12月1日(月)、15日(月) 時間はすべて13時30分~15時
場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)運動機能訓練室
対象 市内在住のおおむね年少から小学生3年生のこどもをもつ保護者(原則としてすべての講座に参加できる方)。
内容 こどもの発達特徴や状態像の捉え方から、ほめ方、長所

令和7年度新体力テスト
日時 10月1日(水)18時15分~受付
場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館/川原田町)メイン競技場
実施種目 20~64歳 握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こし、20mシャトルラン
65~79歳 握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行
対象 市内在住、在勤、在学の20歳~79歳の方
定員 20人(先着順)
費用 無料
持物 体育館シューズ、運動できる服装、飲み物、タオル、健康保険証
申込 9月2日(火)~17日(水)に2次元コードから
☎スポーツ課 ☎(25)0930

足にも環境にも優しいオリジナル布ぞうりづくり講座
布地の柔らかい履き心地が足に馴染んで気持ち良く、古布を再利用することで環境にも優しい布ぞうり。手先を使って編むので、脳の活性化にもなります。
日時 ①9月30日(火)13時30分~16時②10月1日(水)13時30分~16時
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・在勤の方
定員 各回10人(先着順)
費用 無料(布・はさみ・30cmものさし持参)
申込 9月8日(月)~12日(金)に電話にて問合先まで
☎厚生センター ☎(24)2444

「草花のアレンジ」を楽しむながら自然に親しみ、環境や伝統および人権について学びましょう。
日時 ①10月15日(水)『ハロウィン寄せ植え』②11月19日(水)『ハーバリウム』③12月17日(水)『しめ縄リース』各10時~11時30分
場所 大平隣保館(大平町新)
対象 市内在住で、全3回の講座のうち2回以上参加できる方
定員 25人(先着順)
費用 ①1,500円②2,000円③2,000円(材料費)
申込 9月1日(月)~(土)日を除く、8時30分~17時
☎大平隣保館 ☎(43)6611

食生活改善推進員養成講習会
食育の推進や生活習慣病予防のために、身近な地域で栄養教室等の開催や、野菜摂取や減塩の必要性の推進、食事バランスガイドの普及等を行う健康づくりボランティアを養成する講座を行います。
日時 (全6回)
10月3日(金)、24日(金)、11月18日(火)、12月3日(水)、23日(火)、令和8年1月16日(金)
場所 大平健康福祉センター

草花をアレンジしよう!
隣保館短期講座
日時 9月8日(月)~12日(金)に電話にて問合先まで
☎厚生センター ☎(24)2444

食生活改善推進員養成講習会
食育の推進や生活習慣病予防のために、身近な地域で栄養教室等の開催や、野菜摂取や減塩の必要性の推進、食事バランスガイドの普及等を行う健康づくりボランティアを養成する講座を行います。
日時 (全6回)
10月3日(金)、24日(金)、11月18日(火)、12月3日(水)、23日(火)、令和8年1月16日(金)
場所 大平健康福祉センター

スポーツ
ライジボール卓球教室(後期)
日時 9月30日、10月7日・21日・28日、11月4日(火曜日)13時~16時(全5回)
場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館/川原田町)サブ競技場
対象 市内在住・在勤の方(初心者に限る)
定員 40人(先着順)
費用 1,000円(初日に納入)
持物 体育館シューズ、ラケット
申込 9月9日(火)9時から問合先のSMS(ショートメール)に名前・住所を入力※受付確認の返信メールをします
☎市スポーツ協会卓球専門部(大阿久) ☎090-5395-5879

サイクルフェスタ〜走ってみようおやま・のぎ・とちぎ〜2025
小山市、野木町、栃木市が連携し、2市1町の各所を自転車で行き、自然と景観を楽しみながら体感するサイクリングイベントです。コースは初心者・ファミリー向けの25kmコース、中級者向けの70kmコースの2コースあります。詳細はイベントホームページをご覧ください。
日時 11月1日(土)8時~15時30分(小雨決行)
場所 小山総合公園 森のほらっぱ(小山市外城)
対象 25kmコース 小学1年生・義務教育学校1年生以上
70kmコース 小学4年生・義務教育学校4年生以上
※小学生の参加には保護者の同一コースへの参加が必要です。
定員 25kmコース 120人
70kmコース 400人
費用 25kmコース 大人3,000円、小・中学生2,000円
000円
70kmコース 大人7,000円、小・中学生4,000円
申込 9月30日(火)までに2次元コードから
☎スポーツ課 ☎(25)0930

令和7年度新体力テスト
日時 10月1日(水)18時15分~受付
場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館/川原田町)メイン競技場
実施種目 20~64歳 握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こし、20mシャトルラン
65~79歳 握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行
対象 市内在住、在勤、在学の20歳~79歳の方
定員 20人(先着順)
費用 無料
持物 体育館シューズ、運動できる服装、飲み物、タオル、健康保険証
申込 9月2日(火)~17日(水)に2次元コードから
☎スポーツ課 ☎(25)0930



相続・遺言・登記・会社設立等 佐山司法書士事務所
親身になって相談に応じます
司法書士 佐山 隆
土地家屋調査士 佐山 健太郎
行政書士
行政書士
栃木市旭町19番16号 栃木市文化会館斜め前
TEL0282(24)2555 (平日)8:30~18:30
(土・日・祝) 事前予約にて承ります

9月1日は防災の日
ケーブルテレビの情報アプリ
きゅーちゃんナビ
避難所情報やハザードマップなど、役に立つ機能が満載!インストールは無料です!
ケーブルテレビ栃木 ☎0120-00-0794