

講座

ゆうゆうプラザ運動教室

曜日	講座名	体験会	開催日	時間	定員	費用
火	欲張りフィットネス	10/7	10/28 11/11・18 12/2・9・16	16時30分～17時15分	15人	3,600円
水	コグニ・ロコトレ	10/8	10/15・29 11/12・19 12/3・10	13時30分～14時15分	15人	
木	ZEROエアロ	10/2	10/9・23 11/13・27 12/11・25	19時15分～20時	15人	
金	アンチエイジングエクササイズ	10/3	10/10・24 11/14・28 12/12・26	19時～19時45分	15人	8,640円
	初めてのヨガ	—	9/26 10/10・17・31 11/7・14・28 12/5・12・19	10時～11時	25人	

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覧ください。



日時・内容 上表のとおり

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
※事前申込が必要です
問 ゆうゆうプラザ ☎(45)2601

健康体操教室

運動不足が気になる方、何かを始めたいと思っている方、健康体操教室に参加してみませんか？



イスやヨガマットを使い、体を動かしながら楽しく健康作りをしましょう。

日時 毎月第2・第4金曜日
13時30分～14時30分

場所 老人福祉センター 泉寿園（今泉町1丁目）大広間

講師 仲津 亜由美氏
定員 30人 ※要予約

費用 500円／回 ※施設利用料別途
持物 ヨガマット、飲物、スポーツ

ツタオル

申込 電話または窓口

問 泉寿園 ☎(27)3818

勤労総合福祉センター 第3期自主講座

曜日	講座名	開催日	時間	定員
月	初めての書道	12/22～R8/3/9	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	R8/1/7～R8/3/11	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	R8/1/8～R8/3/8	10時～11時30分	50人
金	イキイキ☆フィットネス	R8/1/9～R8/3/8	10時～11時30分	50人

日時・内容 右表のとおり

場所 勤労者総合福祉センター（今泉町1丁目）

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

スポーツ

秋季硬式ジュニアテニス教室

日時 11月1日～22日の毎週土曜日 9時～11時

場所 栃木市総合運動公園テニスコート（川原田町）

対象 小学生
定員 20人（先着順）
費用 1,000円／回（当日納入）

申込 10月24日（金）までに、氏名、学年、電話番号、保護者氏名を記載したメールをtoちぎテニスガーデンへ
tochigi-tennisgarden@cc9.ne.jp
問 テニスショップベスト（水・木・金16時～20時）☎(51)1817
スポーツ課 ☎(25)0930



対象 市内在住の小・中学生（身長130cm以上）およびその保護者

定員 各回小・中学生5人（先着順）
費用 無料
内容 ロードバイク走行体験（操作方法のレクチャー、コースでの実走）

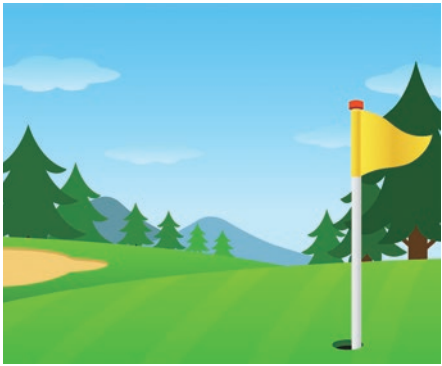
※動きやすい服装で
ご参加ください
※ロードバイクは用意します
申込 10月6日（月）から電子



申請システムにて
※詳細は市HPをご確認ください
問 スポーツ課 ☎(25)0930



第16回栃木市民ゴルフ大会



日時 11月2日（日）※雨天決行

場所 都賀カントリークラブ（尻内町）

対象 市内在住または在勤の方
定員 280人（先着順）

費用 プレー費9,000円（セルフ／食事込）
参加費2,000円

競技方法 ペリア ダブルパー18Hプレー ハーフ集計
パーティーなし 清算後に賞品受取

申込 10月1日（水）～10日（金）

に、各地域に問合せのうえ、参加費を添えて申込みください。
※大平地域は10月2日（木）、3日（金）の2日間のみ

問 栃木地域…サンランド栃木 ☎(24)3331

知っていますか？「栃木市民憲章」

令和2年度に制定した「栃木市民憲章」は、市民主体の住みよいまちづくりを推進するため、まちづくりをする上での心構えや、行動指針を示しています。この市民憲章を日々の生活の中で心に留めていただき、皆で栃木市をより豊かにしていきましょう。問 総務人事課 ☎(21)2342

栃木市民憲章

栃木市は、豊かな自然に恵まれ、栃木県名発祥の地として、歴史と文化が息づくまちです。
わたしたちは、この美しいふるさとに誇りと愛着をもち、誰もが住みよい平和で豊かな未来をつくるため、この憲章を定め行動します。

- 1 笑顔であいさつを交わし、相手を思いやります
- 1 自然と伝統を大切にし、美しい環境をつくります
- 1 交通安全や防災を心がけ、互いに助け合います
- 1 健やかなからだをつくり、生きがいをもって働きます
- 1 広い視野で多くを学び、まちづくりに参加します

令和2年10月10日

栃木県栃木市



屋根・外壁塗装・リフォーム請負工事
【住まいの塗装は地元の信頼できる当社で】



一般社団法人
日本塗装工業会

当社は国土交通大臣登録団体の構成員です



オオアク建装工業(株)

☎0282-22-5981
《見積無料》

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

佐山 隆
佐山 健太郎

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

