

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覧ください。
日時・内容 左表のとおり

| 曜日 | 教室名 | 体験会 | 開催日 | 時間 | 定員 | 費用 |
|----|----------------|------|-------------------------------------|---------------|-----|--------|
| 火 | 欲張りフィットネス | 1/6 | 1/20・27、2/3・10、3/3・10 | 16時30分～17時15分 | 15人 | 3,600円 |
| 水 | コグニ・ロコトレ | 1/14 | 1/21・28、2/4・11・18、3/4 | 13時30分～14時15分 | 15人 | |
| 木 | ZEROエアロ | 1/8 | 1/15・29、2/12・26、3/12・26 | 19時15分～20時 | 15人 | |
| 金 | 初めてのヨガ | なし | 12/26、1/9・23、2/6・13・20・27、3/6・13・27 | 10時～11時 | 25人 | 8,640円 |
| 金 | アンチエイジングエクササイズ | 1/9 | 1/16・30、2/13・27、3/13・27 | 19時～19時45分 | 15人 | 3,600円 |

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

問い合わせ ゆうゆうプラザ ☎(45)2601

栃木勤労青少年ホーム第3期定期講座

日時 左表の通り
場所 栃木勤労青少年ホーム

| 曜日 | 講座名 | 定員 | 教材費 | 開講日・時間 |
|----|---|-----|--------|------------------------|
| 月 | 日常会話を初歩から始める「初級英会話」 | 10人 | 無料 | 1/19～3/9 19時～21時（8回） |
| 火 | 基礎体力アップ！「バドミントン」 | 20人 | 1,500円 | 1/13～3/3 19時～21時（8回） |
| 水 | 初歩から始める「ソフトバレーボール」 | 20人 | 無料 | 1/21～3/11 19時～21時（8回） |
| 水 | スタイリッシュ・ヨガ | 25人 | 無料 | 1/14～3/18 19時～21時（9回） |
| 木 | 世界の音楽とともに踊る「ZUMBAフィットネス」 | 25人 | 無料 | 2/5～3/19 19時～21時（7回） |
| 金 | オリエンタル気分で☆「ベリーダンス」 | 20人 | 無料 | 1/9～3/13 19時～21時（10回） |
| 金 | 「手作りアート・シーグラス」講座 浜辺に打ち上げられた「ガラス」や「陶器」の破片を使って作る「シーグラスアート」講座 | 15人 | 1回700円 | 1/23～3/13 19時～21時（8回） |
| 土 | 心と体のリフレッシュ♪「現代フラダンス・アウアナ」 | 20人 | 無料 | 1/10～3/14 19時～21時（10回） |

普通救命講習会の受講者募集

目の前で人が倒れた。あなたならどうする？

日時 2月22日（日）9時～12時30分

場所 渡良瀬遊水地ハートランド城（藤岡町藤岡）

対象 原則市内在住・通勤通学している方（小学校高学年以上）

定員 20人（先着順）

費用 無料

内容 心肺蘇生法（AEDを含む）・異物除去法・止血法

申込 1月12日（月）～23日（金）の8時30分～20時に問合先へ電話にて

問 藤岡分署

☎(62)3337



上級救命講習会

日時 1月17日（土）、18日（日）の2日間、両日とも9時～12時

場所 都賀総合支所2階、都賀公民館中会議室

対象 原則市内在住・通勤通学している方（小学校高学年以上）、2日間とも受講できる方
定員 15人（先着順）

第67回栃木県都市町対抗駅伝競走大会

歴史と伝統の都市町対抗駅伝競走大会。中学生から一般男女のランナーが、10区間約66kmの熱い戦いを繰り広げます。

今大会も、昨年同様にカンセキスタジアムとちぎ（栃木県総合運動公園陸上競技場）とニッコークリエートスポーツワールドとちぎ（栃木市総合運動公園陸上競技場）を往復する大会です。

また、栃木市総合運動公園内では、第18回栃木県小学生駅伝競走大会（10時スタート）も同時開催されます。



選手への温かい応援をお願いします。

日時 1月25日（日）雨天決行
10時往路スタート カンセキスタジアムとちぎ

タジアムとちぎ

頃 都賀中学校

路

12時30分頃復路スタート

ニッコークリエートスポーツワールドとちぎ

12時50分頃 都賀中学校

14時10分頃復路

ゴール カンセキスタジアムとちぎ

※大会当日は交通規制により道路の混雑が予想されます。ご理解とご協力をお願いします。

問 スポーツ課

☎(25)0930

費用 無料

内容 AEDを用いた心肺蘇生法、気道異物除去法、止血法等

申込 1月4日

（日）～10日（土）

の9時～20時に

問合先へ電話に

て

問 西方分署

☎(92)2203

さわやか健康教室

住み慣れた地域でいつまでも元気でいきいきと生活するために、介護予防教室を実施します。

日時 ①2月2日（月）②20日（金）③3月2日（月）10時～11時30分

場所 都賀公民館

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方

定員 25人

費用 無料

内容 ①嚥下機能、難聴の話②介護予防体操、脳トレ③低栄養予防の話

持ち物等 筆記用具、眼鏡（必要な方）、飲み物、運動の日は動きやすい服装、タオル

申込 1月23日（金）まで

問 都賀地域包括支援センター

☎(29)1104



スポーツ

移動ニュースポーツ体験館（藤岡）

☆藤岡地域に「ニュースポーツ体験館」がやってくる☆

（日ノ出町）

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）

申込 12月25日（木）から青少年ホームに来館しお申し込みください（先着順）

受付時間…平日13時～21時、土曜17時～21時

問 栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113

色々なニュースポーツが楽しめるイベント「ニュースポーツ体験館」が、栃木市内を巡回！

1月は藤岡地域に行きます！バブルボール（風船のようなもの）を身に着けて行うサッカー「バブルサッカー」、木の棒を投げて木の棒を倒すだけの「奥が深い「モルック」、パズルピクニック種目の「ブロック」など、色々なニュースポーツで遊ぶことができます！

日時 1月18日（日）13時30分～16時30分 ※お好きな時間にご来場ください。

場所 藤岡中学校（藤岡町藤岡）体育館・校庭 ※広報とちぎ令和7年8月号では「藤岡総合体育館」とご案内しましたが、「藤岡中学校」に変更となります。

対象 どなたでも

定員 なし ※混雑状況によっては、お待ちいただく場合もあります。

費用 無料

内容 バブルサッカー、モルック、ブロック、フライングディスクの体験

持物 運動ができる格好、体育館シューズ、飲み物

申込 事前申込不要

当日受付あり（最終受付…16時）

問 スポーツ課

☎(25)0930