

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ミページをご確認ください。

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

康福祉センター／大平町西野
（大平町西野）
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
木勤労青少年ホーム第3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）

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

曜日	講座名	定員	教材費	開講日・時間
月	日常会話を初步から始める 「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	初步から始める 「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)

026年も「良い家づくり」は
私たちにおまかせ下さい!

新築住宅 リフォーム 介護改修

「おはむ電話下さい」目撃の無効化

公所板橋市城中町2-12-4

住 所・〒221-0024
電 話:0282-22-7207
FAX:0282-22-7209

謹んで新年のご挨拶を申し上げます
ガスファンヒーターで、
節電しながら、ぽかぽかに!
お得な暖房料金メニュー、ご利用下さい!
お気軽にお問い合わせ下さい!

謹んで新年のご挨拶を申し上げます
ガスファンヒーターで、
節電しながら、ぽかぽかに!
お得な暖房料金メニュー、ご利用下さい!
お気軽にお問い合わせ下さい!

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
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 多目的室
対 象	市内在住でおおむね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

日時	2月8日（日）	①10時 ②11時15分～12時15分
場所	勤労者総合福祉センター	どなたでも
対象	①②各20人（先着順）	
定員	500円（教材費）	
費用	ペア（セルフ）で行うス	
内容	トレッヂ整体	
申込	1月10日（土）から	
問	勤労者総合福祉センター	
	(27) 7 1 4 0	

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なのに奥が深い「モルック」、パラリンピック種目の「ボッチャ」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 ※広報とちぎ会和7年8月号では「藤岡総合体育馆」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 ※混雑状況によつては、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、ボッチャ、フライングディスクの体験

申込 事前申込不要

当日受付あり（最終受付：16時）

館シユーズ、飲み物

持物 運動ができる格好、体育館シユーズ、飲み物

申込 事前申込不要

（25）0930

本報とちぎ 2026.1