



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	お知らせ	
<p>楽しく動こう☆</p> <p>ZUMBA</p> <p>☆講師:秋澤 親子先生 ☆講座期間:4/6~6/29 毎週 全12回 ☆開始時間:19:30~ ☆定員:25名 ☆用意する物:室内シューズ タオル,飲み物</p> <p><講座PR> 楽しく踊る感覚で 体を動かせるので間違えても 大丈夫! 人気の講座です☆</p>	<p>リカハリーヨガ</p> <p>で復活!</p> <p>☆講師:佐山 涼子先生 ☆講座期間:4/14~7/7 毎週 全12回 ☆開始時間:19:00~ ☆定員:25名 ☆用意する物:ヨガマット タオル,飲み物</p> <p><講座PR> 身体の内側を見つめて 疲れた身体と心を修復して リフレッシュ!!!</p>	<p>夏祭りに備えての</p> <p>ゆかた</p> <p>伝統美をまとう☆着付</p> <p>☆講師:半田きもの学院 ☆講座期間:4/8~7/8 隔週 全7回(うち浴衣2回) ☆開始時間:18:30~ ☆定員:15名 ☆教材費:初心者のみ テキスト・キャミ代¥4,400 ☆用意する物:着物・浴衣一式 レンタル応相談</p> <p><講座PR> 着付のみ又は浴衣のみの 受講も可能です。 ☆浴衣コースは4/8.22☆</p>	<p>ハロー!マイケル☆</p> <p>英会話</p> <p>☆講師:Michael先生 ☆講座期間:4/9~7/9 隔週 全7回 ☆開始時間:19:00~ ☆定員:15名 ☆用意する物:辞書筆記用具</p> <p><講座PR> EJOJO! 初級から中級までの方に。 まず場に慣れることから! 話せると世界が変わります。 外国人とのコミュニケーション を回りたい方におススメ☆</p>	<p>体を作る!</p> <p>ダイエット☆</p> <p>サーキット</p> <p>☆講師:川田 真澄先生 ☆講座期間:4/2~7/16 隔週 全11回 ☆開始時間:19:30~ ☆定員:25名 ☆用意する物:ヨガマット, タオル,飲み物</p> <p><講座PR> 音楽に合わせて様々な動きを 愉しくアクティブに動きます☆ 有酸素運動,筋力トレーニング 柔軟体操を取り入れて理想的 な体系を目指そう!!!</p>	<p>Cook☆Do 簡単!</p> <p>料理</p> <p>☆講師:種村 有子先生 ☆講座期間:4/10~6/12 毎週 全10回 ☆開始時間:18:30~ ☆定員:15名 ☆教材費:材料費¥6,000 (10回分) ☆用意する物:エプロン タッパー タオル2本</p> <p><講座PR> 手作りの心のこもった料理を 作ってみませんか? メンズも大・大・大募集です☆</p>	<p>心体ほぐす☆</p> <p>リラックスヨガ</p> <p>☆講師:前島 祐子先生 ☆講座期間:4/11~6/27 毎週 全12回 ☆開始時間:14:00~ ☆定員:25名 ☆用意する物:ヨガマット 飲み物・タオル</p> <p><講座PR> 土曜日の午後を 優雅な気分でご過ごしませんか? 心体をリラックスさせましょう☆</p>	<p>★当ホームの 講座・クラブ参加の 利用者の方へお願い マスクの着用は本人の 意思に反して脱着を強 いることなく、 個人の主体的な判断を 尊重して頂きますよう、 ご理解のほど お願い致します。 また、 体調がすぐれない方、 発熱・咳などの症状の ある方は、利用をお控え くださるよう、 お願い致します。</p>
<p>キレイ字を書こう!</p> <p>書道</p> <p>☆講師:金子 恵子先生 ☆講座期間:4/6~7/6 全8回 ☆開始時間:19:00~ ☆定員:15名 ☆教材費:教本代6ヶ月分 ¥5,100 ☆用意する物:書道具 墨,半紙</p> <p><講座PR> 目指せ!個人書道展! 集中力Up!精神力Up! 長期的に習い事を 考えている方にお勧めです☆</p>	<p>大人のたしなみ☆</p> <p>ゴルフ</p> <p>☆講師:阿部 高士先生 ☆講座期間:4/7~6/23 毎週 全10回 ☆開始時間:19:00~ ☆定員:20名 ☆教材費:ボール代実費 ☆用意する物:ゴルフ道具 ボール代</p> <p>☆開催場所:サンランド栃木</p> <p><講座PR> 初心者の方への指導有り。 これからの10季節に ゴルフははじめませんか?</p>	<p>はっぴい〜プレイ☆</p> <p>テニス</p> <p>☆講師:鈴木 伸和先生 ☆講座期間:4/8~7/8 毎週 全12回 予備日:7/15.22.29.8/5 ☆開始時間:19:00~ ☆定員:20名 ☆教材費:ボール代 ¥500 ☆用意する物:ラケット, シューズ,飲み物</p> <p><講座PR> 初心者大歓迎! ラケットをお貸します!! ストレス発散に最適!</p>	<p>ととのう☆</p> <p>リフレッシュ</p> <p>スローヨガ</p> <p>☆講師:田波 史江先生 ☆講座期間:4/15~7/1 毎週 全10回 ☆開始時間:19:00~ ☆定員:25名 ☆用意する物:ヨガマット タオル,飲み物</p> <p><講座PR> 流れるように骨盤の調整を しながら、ヨガのポーズを 行っていきます☆ 心と身体のモヤモヤを 解消しましょう☆</p>	<p>お花で華やかに!</p> <p>華道</p> <p>☆講師:大出 文江先生 ☆講座期間:4/17~7/24 隔週 全7回 ☆開始時間:19:00~ ☆定員:15名 ☆教材費:花代各回¥1,500 特別回¥2,000</p> <p><講座PR> お部屋に季節の花を 飾りましょう☆ 気持ちも和みますよ☆ 資格も取れます!</p>	<p>歌うの大好き!</p> <p>ゴスペル</p> <p>☆講師:RejoiceAlways 新村 義一・百恵先生 ☆講座期間:4/17~7/17 隔週 全7回 ☆開始時間:19:30~ ☆定員:25名 ☆用意する物:筆記用具 飲み物</p> <p><講座PR> うまいハタは問いません! ストレス発散にもなります☆ 愉しく歌いましょう!</p>	<p>大平勤労青少年ホームでは、 キャリアカウンセラーによる 若い方の自立・就労に関する相談をしています。 本人はもちろん、保護者の方々からも相談可能ですので 開館中に気軽に当ホームにご連絡ください。 第2・4月曜日 13:00~21:00(要予約) 第1・3土曜日 13:00~16:00(要予約)</p> <p>☆アクセス☆ 〒329-4403 栃木市大平町蔵井2002-1 栃木市大平勤労青少年ホーム Tel&Fax 0282-43-5191 <指定管理者> 環境整備・いすゞビルメンテナンス共同企業体</p>	

☆講座期間:4月~7月
☆受講資格:市内在住・在勤の40歳未満の青少年男女
☆受講料:無料(但し教材費は自己負担、他、利用者会費500円がかかります。)
☆申し込み・問い合わせ:平日14時~21時まで土曜13時半~16時半まで
当ホームにお立ち寄りの上、申込書にてお申込みください。

利用者のイベントも
たくさんあるよ♡

