

生涯学習人材バンク自主講座予定表(9月~10月) 生涯学習課 ☎(21)2486

知識や経験・技術・能力等を広めたり、人に教えたいという意欲のある方を生涯学習ボランティアとして登録し、自由に学び教え合う身近な学習環境づくりをめざすことを目的とした、「生涯学習人材バンク事業」を実施しています。今回、以下のとおり登録者自らが企画・運営する「自主講座」を開催いたしますので、ぜひお申込みください。また、生涯学習支援相談も受け付けておりますので、予定表にない学習分野につきましてはお問合せください。随時、生涯学習ボランティアのご登録も募集しています。登録をお考えの方は生涯学習課までご連絡ください。

申込 7月15日(水)までに、申込書(生涯学習課・市役所本庁舎4階、各公民館に設置。市ホームページにも掲載)に必要な事項を記入のうえ、生涯学習課または各公民館の窓口にてお申込みください。受付時間 8時30分~17時15分(土・日・祝日除く)

注意事項 自主講座は初心者・未経験者向けの内容となっています。/費用は、材料費等の実費のみになります。なお、準備の都合上、受講料は初回一括となるものもあります。/申込者が少ない講座は、中止となる場合や会場が変更になる場合があります。/各講座には定員があります。定員を超えた場合は抽選により受講生を決定させていただきます。(抽選結果は、追ってご連絡します)

No.	講座名/講師名	日付/時間	受講料	場所
1	かな書道/池崎 昌雄	9月11日・25日、10月2日・9日・16日(金) 10時~12時(全5回)	全5回:1,250円 (初回一括)	大宮公民館(大宮町)
2	筆ペンに慣れよう/小松 千恵子	9月14日・28日、10月5日・19日・26日(月) 10時~11時30分(全5回)	全5回:500円 (初回一括)	第4地区コミュニティセンター(旭町)
3	漢字書道・漢字仮名交じり書/千金桑 恒次	9月16日・30日(水)10時~11時30分(全2回)	無料	岩舟公民館(岩舟町)
4	楽しいオーディオで人生粋生き/茅原 正男	9月16日、10月21日(水)10時~12時(全2回)	無料	講師宅(大平町)
5①	銀粘土でつくるチャーム・リング(本物の葉っぱ/53種のネコチャーム)/玉置 美恵	A日程:9月5日(土)13時~15時 B日程:9月6日(日)11時~13時	3,800円(※小学生以下は保護者同伴)	ハートランド城(藤岡町)
5②	銀粘土でつくるチャーム・リング(気球チャーム)/玉置 美恵	A日程:9月19日(土)13時~16時 B日程:9月20日(日)11時~14時	4,500円 (対象:高校生以上)	
5③	銀粘土でつくるチャーム・リング(横穴ハートチャームのイニシャル彫り)/玉置 美恵	A日程:10月3日(土)13時~16時 B日程:10月4日(日)11時~14時	4,000円 (対象:高校生以上)	
5④	銀粘土でつくるチャーム・リング(シルバーラインリング)/玉置 美恵	A日程:10月11日(日)13時~16時 B日程:10月12日(月・祝)11時~14時	5,000円 ※10号まで (対象:高校生以上)	
6	どうぶつしょうぎをやってみよう/栃木市将棋クラブ	10月18日(日)10時30分~11時45分	200円	吹上公民館(吹上町)
7	やさしい将棋教室/中村 正	9月5日・12日(土)13時~16時(全2回)	無料	あいあいプラザ(都賀町)
8	やさしい囲碁教室/中村 正	9月19日・26日(土)13時~16時(全2回)	無料	あいあいプラザ(都賀町)
9	碁と算算/村上 尚司	10月11日・18日・25日(日) 10時~12時(全3回)	1回:200円 (全3回:600円)	ハートランド城(藤岡町)
10①	小さな手創りインテリア タイルクラフト(モザイクタイルでトレイ)/森 敦美	9月9日(水)9時30分~11時30分	2,600円	国府公民館(惣社町)
10②	小さな手創りインテリア 香りの粘土(ハロウィン飾り)/森 敦美	9月30日(水)9時30分~11時30分	2,800円	
10③	小さな手創りインテリア Neo デコパーズ(合皮Boxデコ)/森 敦美	10月14日(水)9時30分~11時30分	2,800円	
10④	小さな手創りインテリア ワイリング(多肉植物)/森 敦美	10月21日(水)9時30分~11時30分	2,200円	
11	はじめてのウクレレ/谷中 敦	9月14日・28日(月)15時~15時45分(全2回)	無料(希望者にウクレレの無料貸出あり)	大平公民館(大平町)
12	栃木名物南京玉すだれ/渡邊 久江	9月5日・19日(土)12時~13時(全2回)	無料	第5地区コミュニティセンター(箱森町)
13①	フラワーアレンジメント プリザーブドフラワー(仏花アレンジ)/渡邊 美樹	9月11日(金)13時~14時30分	2,000円	第4地区コミュニティセンター(旭町)
13②	フラワーアレンジメント プリザーブドフラワー(秋のアレンジ)/渡邊 美樹	10月27日(火)10時30分~12時	2,000円	
13③	フラワーアレンジメント 生花アレンジ/渡邊 美樹	9月29日(火)10時30分~12時	1,500円	
13④	フラワーアレンジメント 生花アレンジ/渡邊 美樹	10月16日(金)13時~14時30分	1,500円	
14	シニアの為に軽運動/高田 英衣子	9月9日・30日(水)10時15分~11時30分(全2回)	無料	第5地区コミュニティセンター(箱森町)
15	気楽に楽しむフラダンス/高田 英衣子	9月29日(火)13時30分~14時30分	無料	第5地区コミュニティセンター(箱森町)
16	ふたりのプレマタニティフィット(※女性の体と心の両面をケアしていくプログラム)/高田 悦子	10月10日・24日(土)19時~20時(全2回)	全2回:900円(一括)(対象:将来的に妊娠を希望する女性)	関東ホーチキにしかた体育館(西方総合文化体育館)
17	ロコモ予防のための3B体操(※ロコモ:移動機能の低下)/仲矢 美穂	9月1日・15日(火)13時30分~15時(全2回)	無料	藤岡公民館(藤岡町)
18	そば打ち体験講座/大平あらい そば打ち愛好会	9月7日(月)・27日(日)、10月7日(水)・19日(月)9時~14時(全4回)	全4回:4,000円(初回一括)	大平公民館(大平町)
19	英字新聞読解に必要な 中学英文法/石塚 裕治	9月27日、10月11日・18日(日) 10時~12時(全3回)	1回:100円 (全3回:300円)	第4地区コミュニティセンター(旭町)
20	漢字で脳トレ/唐木 隆章	8月30日、9月6日・13日(日) 10時~12時(全3回)	全3回:200円 (初回一括)	第4地区コミュニティセンター(旭町)
21	エクセル中級関数の使い方/佐藤 啓	9月4日・18日、10月2日・16日・30日(金) 9時30分~11時30分(全5回)	無料 (office2024または365内蔵のノートパソコンが必要)	第5地区コミュニティセンター(箱森町)
22	樹木医と学ぶ庭木の管理/栃木 宏昭	10月3日(土)15時~17時	500円	岩舟公民館(岩舟町)
23	試合前・大勝負前の食事/高田 悦子	10月15日(木)19時~20時15分	500円	関東ホーチキにしかた体育館(西方総合文化体育館)
24	やさしいそば打ち講座/山田 英子	9月12日・26日、10月10日・24日(土) 9時~15時(全4回)	1回:1,000円 (全4回:4,000円)	静和地区公民館(岩舟町)

文化・芸術

軽運動

くらし・生活

☆あなたの地域に「ニュースポーツ体験館」がやってくる☆
色ん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！
バブルボール(風船のようなもの)を身につけて行うサッカー「バブルサッカー」、木の



移動ニュースポーツ体験館

棒を投げて木の棒を倒すだけなのに奥が深い「モルック」、パリンピック種目の「ポッチャ」など、色んなニュースポーツで遊ぶことができます！
☆好きな時間に来て、好きなだけ遊んで、好きな時間に帰れる☆
事前の申込や参加費は一切必要なし！ニュースポーツでいっぱい遊ぼう！
日時・場所
西方地域 7月26日(日)9時~12時・関東ホーチキにしかた体育館(西方総合文化体育館/西方町本郷)
藤岡地域 10月17日(土)9時~12時・藤岡総合体育館(藤岡町藤岡)
大平地域 令和9年1月24日(日)9時~12時・大平南体育館(大平町西野田)

対象 どなたでも
費用 無料
内容 バブルサッカー、モルック、ポッチャ、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
☎0930
第45回市民弓道大会
日時 7月20日(月・祝)
高校生の部・受付8時~8時30分

分、開始9時
一般の部(大学生含む)・受付12時~12時30分、開始13時
場所 栃木市総合運動公園弓道場(川原田町)
対象 市内在住・在勤・在学の方
費用 無料
持物 弓具一式
申込 問合せ先メールで申込み
☎市スポーツ協会弓道専門部(市弓友倶楽部)
tochigisikyuyuclub@gmail.com

第44回栃木市民水泳大会
日時 9月6日(日)受付:8時30分、開会式:9時30分、競技開始:10時
場所 栃木市総合運動公園屋内プール(川原田町)
対象 市内在住の方、市内スポーツクラブ所属の方
個人種目 自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(各25m、50m、100m)、個人メドレー(100m、200m)※小学生1~2年/3~4年/5~6年/中学生/高校/大学生/30歳以下/31~50歳/51~70歳/71歳以上。1人2種目まで、種目は年齢区分により異なる。
※中学生・高校生・大学生に50m種目追加

リレー種目
小学3~4年生(男女別)メドレーリレー(25m×4)フリーリレー
小学5~6年生(男女別)メドレーリレー(25m×4)フリーリレー
中学生(男女別)メドレーリレー(50m×4)フリーリレー
高校生/大学生(男女別)メドレーリレー(50m×4)フリーリレー
一般(男女別)メドレーリレー(50m×4)フリーリレー
区分 小学生(低/中/高学年)、中学生、高校生/大学生、一般(30歳以下/31~50歳/51~70歳/71歳以上)
費用 1種目800円、リレー1種目1,200円 ※プログラム300円(当日販売)
申込 7月1日(水)~8月12日(水)までに、所定の申込用紙にて参加費を添えて問合せ先へ。定休日・営業時間をご確認のうえ、ご来館ください。
☎サンプラザフィットネスクラブウインズ栃木 ☎235712
※受付時間:月~土10時~21時(日曜日定休)



健康マージャン カルチャーセンター

仲間作り、脳の活性化、集中力のアップにいかがでしょうか

01部 初級コース	午前10時~12時	1,000円
02部 中級コース	午後1時~4時	1,200円
03部 2部通し		1,700円

遊楽館 ☎080-3859-0136 | 栃木県佐野市伊勢山町1045-8 営業日:月火 金土

理学療法士による「からだメンテナンススタジオ」

その不調、あきらめていませんか?

国家資格を持つ理学療法士が、身体の仕組みをわかりやすく説明しながら、必要なメンテナンスと運動を提供します!

少人数制プログラム 無料体験受付中!

受付はこちら! とちぎヘルスラボ ☎0282-28-6955 | 【営業日】火曜日~土曜日 9:00~18:00 【定休日】日曜・月曜・祝日 【住所】栃木県栃木市新井町1004-2