

大平勤労青少年ホーム 後期講座

対象 市内在住・在勤の40歳以下の方
場所 大平勤労青少年ホーム（大平町蔵井）
申込 9月1日（火）14時～、問合先へ直接来館ください。
受付時間 平日14時～21時、土曜13時30分～16時30分
☎大平勤労青少年ホーム ☎（43）5191

曜日	講座名	開催日	開催時間	回数	定員	教材費等（用意する物）
月	愉しく動こう ZUMBA	10/5	19:30～	12回	25人	室内シューズ、飲物、タオル
	キレイな字を書こう！書道	10/5	19:00～	8回	15人	教本代6ヶ月、5,100円
火	大人のたしなみ☆ゴルフ	10/6	19:00～	10回	20人	ボール代実費、ゴルフセット
	リカバリ・ヨガで復活！	10/13	19:00～	12回	25人	ヨガマット、飲物、タオル
水	伝統美をまとう着付	10/14	18:30～	7回	15人	初心者のみテキスト4,400円、着物
	はっぴい〜プレイ！テニス	10/7	19:00～	12回	20人	ボール代500円、ラケット、シューズ
	ととのう！リフレッシュスロ〜ヨガ	10/7	19:00～	10回	25人	ヨガマット、飲物、タオル
木	ハロー！マイケル英会話	10/8	19:00～	7回	15人	電子辞書、筆記用具
	体をつくる！ダイエツ☆サーキット	10/8	19:30～	11回	20人	ヨガマット、飲物、タオル
金	Cook ☆ Do 簡単☆料理	10/2	18:30～	10回	15人	10回分 材料費6,000円
	お花で華やかに！華道	10/9	19:00～	7回	15人	花代1回1,500円 特別回2,000円
	歌うの大好き！ゴスペル	10/2	19:30～	7回	30人	筆記用具、飲物
土	心体ほぐす リラックスヨガ	11/7	14:00～	12回	25人	ヨガマット、飲物、タオル

栃木勤労青少年ホーム 第2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）
場所 栃木勤労青少年ホーム（日ノ出町）
申込 9月1日（火）～、問合先へ直接来館ください。（先着順）
受付時間 平日13時～21時、土曜17時～21時
☎栃木勤労青少年ホーム ☎（22）3113

曜日	講座名	開講日・時間	回数	定員	教材費
月	日常会話を初歩から始める 初級英会話	10/5～12/7 19時～21時	8回	15人	無料
火	基礎体力アップ！バドミントン	10/6～12/1 19時～21時	8回	20人	1,500円
	筋力UP！体力UP！免疫力UP！ヘルスフィットネス	11/10～12/22 19時～21時	7回	20人	無料
水	初歩から始める ソフトバレーボール	10/7～11/25 19時～21時	8回	20人	無料
	スタイリッシュ・ヨガ	10/7～11/25 19時～21時	8回	20人	無料
木	世界の音楽とともに踊る ZUMBAフィットネス	10/1～11/19 19時～21時	8回	20人	無料
	体の内面から美を作る ピラティス	11/26～1/21 19時～21時	8回	20人	無料
金	オリエンタル気分で☆ベリーダンス	10/16～12/4 19時～21時	8回	20人	無料
土	心と体のリフレッシュ！現代フラダンス・アウアナ	10/17～12/5 19時～21時	8回	20人	無料

元氣アップ教室

シニア世代のみなさまが、いつまでも元気で自分らしく過ごすためのヒントが得られる講座を開催します。

日時 ①9月16日（水）②10月21日（水）③11月18日（水）④12月16日（水）⑤令和9年1月20日（水）⑥令和9年2月17日（水）各13時30分～14時30分

場所 老人福祉センター福寿園（千塚町）

内容 ①今日から始める低栄養予防と減塩②認知症サポーター養成講座③食べる力を守る口腔ケア教室④終活とエンディングノートの書き方⑤椅子を使った転ばない体づくり運動講座⑥成年後見制度ってなあに？

対象 おおむね65歳以上の方
定員 各20人（先着順）
費用 無料 ※施設利用料のみかかります。
持物等 筆記用具、飲み物、タオル、運動の日は動きやすい服装でお越しください。

申込 各教室開催の約1週間前までに問合先へ

☎吹上地域包括支援センター ☎（31）1002

敬老の日イベント

泉寿園カラオケ大会

日時 9月21日（月）13時～15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

定員 30人（先着順）

費用 100円

※参加賞、特別賞あり

※敬老の日につき入館は無料

申込 8月20日（木）～9月5日（土）までに参加申込書に必要事項を記入し参加費を添えて窓口にお申込みください。

☎泉寿園 ☎（27）3818

敬老の日イベント

モールフラワー体験会

カラフルなモールを使って世界に一つだけの自分好みのお花を作ってみませんか？

日時 9月21日（月）11時～12時

場所 老人福祉センター泉寿園（今泉町1丁目）

定員 10人（先着順）

費用 100円（1本につき）

※敬老の日につき入館は無料
申込 8月28日（金）より電話または窓口にて受付開始

☎泉寿園 ☎（27）3818

夫婦がチームになる パートナーシップ力向上セミナー

「言わなくても察して…」はもう卒業！夫婦で協力しやすい「チーム家事」の考え方と、家庭内の協力体制や信頼関係をぐっと深める、実践ワークを体験します。どちらか1回のみの参加も大歓迎です。

日時

【家事シェア編】

10月4日（日）10時～12時

【コミュニケーション編】

10月18日（日）10時～12時

場所 きららの杜とちぎ蔵の街 楽習館（栃木市市民交流センター／入舟町） 大交流室 ※お子さんと一緒に参加可能です

対象 夫婦・パートナー（どちらか一方でも参加可能）
定員 各回40人（抽選制）
費用 無料

講師 NPO法人 tadainai 代表理事／家事シェア研究家 三木智有氏

申込 9月24日（木）17時までに2次元コードからお申し込みください。

☎人権・男女共同参画課 ☎（21）2162



敬老の日イベント

脳トレ元気体操「コグニサイズ」

「コグニサイズ」とは認知と運動を組合わせてできた名称です。認知症の予防と健康促進を目指します。

日時 9月21日（月）10時～11時

場所 老人福祉センター泉寿園（今泉町1丁目） 大広間

定員 30人

費用 200円

※敬老の日につき入館は無料
講師 大橋光子氏

持物 タオル、飲み物
申込 8月28日（金）より電話または窓口にて受付開始

☎泉寿園 ☎（27）3818

スポーツ

ラージボール卓球教室（後期）

日時 9月22日、29日・10月6日・20日、27日（火曜日）13時～16時

場所 マルワ・アリーナとちぎ（栃木市総合体育館／川原田町）

サブ競技場

対象 市内在住・在勤の方（初心者に限る）
定員 40人（先着順）
費用 1,000円（初日に納入）

持物 体育館シューズ、ラケット

令和8年度新体カテスト

日時 10月7日（水）18時30分～（受付18時15分）

場所 マルワ・アリーナとちぎ（栃木市総合体育館／川原田町）

メイン競技場

対象 市内在住・在勤・在学の20歳～79歳の方

定員 20人（先着順）

費用 無料

実施種目 20～64歳…握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こし、20mシャトルラン

65～79歳…握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

持物 体育館シューズ、運動できる服装、飲み物、タオル、健康保険証等

申込 9月2日（水）～18日（金）までに2次元コードより申込

☎スポーツ課 ☎（25）0930



屋根・外壁塗装・リフォーム請負

確かな技術で暮らしを彩ります!!

【完全自社施工】1級技能士が施工します



オオ阿克建装工業(株) ☎0282-22-5981 《見積無料》

当社は国土交通大臣登録団体の構成員です

相続・遺言・登記・会社設立 等
司法書士法人 佐山事務所

親身になって相談に応じます

佐山 健太郎
佐山 隆

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

