

栃木市大平勤労青少年ホーム 令和8年度 後期講座 日程表



曜 日	講 座 名	日 程	教材費・用意する物	講 座 P R
月	ZUMBA(ズンバ) 19:30~ 毎週 全12回 秋澤 規子先生	10/5,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21,28 1/4	室内シューズ タオル、飲み物	愉しくラテン系フィットネス&ダンス☆ 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！！
	書 道 19:00~ 全8回 金子 恵子先生	10/5,26 11/9,30 12/7 1/4,25, 2/8	申込み時 教本代6ヶ月分 5,100円 書道具、墨、半紙	目指せ！個人書道展！ 集中力アップ！精神力アップ！ 長期的に習い事を考えている方に おススメです☆
火	ゴ ル フ 19:00~ 全10回 阿部 高士先生	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15	ボール代実費 ゴルフ道具一式 飲み物	初心者からシングルプレイヤーまで。 コンペのスコアを上げるのは 練習あるのみ！！ 男女人気の講座です！
	リカバリーヨガ 19:00~ 毎週 全12回 佐山 涼子先生	10/13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15,22 1/12,19	ヨガマット タオル 飲み物	ヨガの基本を学び、 身体の内側を見つめて体力回復！ 次の日に疲れを持ち越さない身体づくり☆
水	着 付 18:30~ 隔週 全7回 半田きもの学院	10/14,28 11/11,25 12/9,23 1/6	初めての方のみ テキスト代4,400円 ご自身の着物 着物貸出、 相談に応じます。	日本の伝統を守ろう☆ 着物を着て新たな気持ちで 新年を迎えましょう☆ 資格も取れます☆
	テ ニ ス 19:00~ 毎週 全12回 鈴木 伸和先生	10/7,14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9,16,23 予 1/6,13,20,27	ボール代 500円 テニスラケット テニスシューズ 飲み物	初心者大歓迎！ 気分を、スカッ！とさせましょう☆ ストレス発散に最適！ 人気の講座です☆
	リフレッシュ スローヨガ 19:00~ 毎週 全10回 田波 史江先生	10/14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9,16	ヨガマット タオル 飲み物	流れるように ヨガのポーズを行っていきます。 講師の方もユニークで楽しいですよ☆

曜 日	講 座 名	日 程	教材費・用意する物	講 座 P R
木	英会話 19:00～ 隔週 全7回 Micheal 先生	10/8.22 11/12.26 12/10 1/14.28	辞書又は 電子辞書、筆記用具	初級から中級までの方に 英語が話せるようになると、 世界が変わります。 ネイティブな講師が丁寧に教えてくれます。
	ダイエット☆ サーキット 19:30～ 隔週 全11回 川田 真澄先生	10/8.15.22.28 11/5.12.19.26 12/3.10.17	室内シューズ ヨガマット タオル 飲み物	音楽に合わせて様々な動きを楽しく 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 を適度に取り入れることでポティーメイクも 期待できますよ♡人気の講座です☆彡
金	料 理 18:30～ 毎週 全10回 連絡17時まで 種村 有子先生	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4	材料費 6,000円 欠席した分返金有 (1回につき500円) エフロン、タッパー、 タオル2本等	加工食品が多い世の中、 手作りでベーシックな心のこもったお料理 作ってみませんか？ メンズの方も今から始めよう!!!
	華 道 19:00～ 隔週 全7回 連絡15時まで 大出 文江先生	10/9, 10/30※特別回 11/20 12/4, 12/ 特別回 1/15. 29	お花代 各回 1,500円 特別回 2,000円 花だけの購入可能 ※特別回は負担なし	お部屋に季節のお花を飾りましょう☆ 資格取れます！ 生花を飾って運氣 Up↑↑↑ 気持ちも花によって和みますよ☆ 癒しの時間をお部屋に…。
	ゴスペル 19:30～ 隔週 全7回 Rejoice Always	10/2.16.30 11/20 12/4.18	筆記用具 飲み物	うまいへたは問いません！ 愉しく歌ってストレス解消しましょう☆ 普段、 話すのが苦手という方にお勧めです！
土	リラックスヨガ 14:00～ 毎週 全12回 前島 祐子先生	11/7.114.21.28 12/12.19.26 1/9.12.16.23.30 2/3	ヨガマット タオル 飲み物	土曜の午後は 優雅な気分でご過ごしませんか？ 週末に心と体をリセットさせましょう♪

☆1人で別の曜日の講座を複数受けることも可能です ☆材料は、個人負担となります。

☆材料費の掛かる講座でお休みする場合は、必ず連絡を下さいますようお願い致します。

☆利用者の方には、お部屋も貸出していますので、事務所にお声をかけてください。☆

問合せ先 〒329-4403 栃木市大平町蔵井2002-1(TEL 43-5191)

栃木市大平勤労青少年ホーム(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)
メール seisyounenhome@cc9.ne.jp



LINE オフチャ登録
お願いします☆
Facebook もあります。



Pass 435191