

ウイングとちぎ

栃木市栃木勤労青少年ホーム



暑かった夏もそろそろ終盤を迎えています。ウイングとちぎでは10月から第2期定期講座を開講します。文化芸術・スポーツ・体力づくり等の講座が無料で受講できます。(材料費は別途)

暑さで疲れた体やエアコンで冷えた体をリセットして秋に備えませんか。

9月1日(火) 夕方6時から受付開始です。たくさんの方の申し込みをお待ちしています。

～令和8年度第2期定期講座受講生募集要項～ 青少年ホームに来館し教材費とともに申し込みください。

曜日	講座名	定員	教材費	開催日時	回数
月	日常会話を初歩から始める「初級英会話」 ネイティブな英語を、ちょっと苦手な方でもやさしくフォローアップ。超初心者向けの入門編です！明るく楽しい雰囲気です STEP UP を実感できます。	15人	なし	10/5～12/7	8回
火	基礎体力アップ！「バドミントン」 基本を大切に基礎トレーニングから本格的なスキルまで。初心者も経験者もバドミントンの面白さを堪能してください。	20人	1500円	10/6～12/1	8回
	筋力 UP！体力 UP！免疫力 UP！「ヘルスフィットネス」 リズム運動、筋力UP運動、有酸素運動、ストレッチリラクゼーションで、丈夫で強いボディを作ることを目指します	20人	なし	11/10～12/22	7回
水	初歩から始める「ソフトバレーボール」 1986年、福井県小名浜で生まれ、より多くの方が生涯を通じて楽しむ事を願って考案された4人制のバレーボールです。コートはバドミントンのコートを使い、ネットの高さは2m。誰にでも安全に容易に行えて、レベルに応じて初歩的なプレーから高度なゲームまで多様に楽しめるスポーツです。	20人	なし	10/7～11/25	8回
	呼吸法で心身のバランスを整える「スタイリッシュ・ヨガ」 毎回大人気の講座です。ヨガの腹式呼吸で精神と体の緊張を解きほぐして健康を保ちましょう。	20人	なし	10/7～11/25	8回
木	世界の音楽とともに踊る「ZUMBAフィットネス」 明るく楽しく元気いっぱい先生です。一度参加すれば先生もズンバも大好きになりますよ。世界中の色々な音楽に合わせて踊っちゃいましょう！	20人	なし	10/1～11/19	8回
	体の内面から美をつくる「ピラティス」 普段あまり使わない筋肉や筋をほぐし、体の内面から元気になるピラティス講座ですベテランの先生の指導を受けながら、楽しい仲間とのひと時を過ごしませんか？	20人	なし	11/26～1/21	8回
金	オリエンタル気分☆「ベリーダンス」 一見ハードに思われがちですが、肩甲骨と骨盤底筋の筋力UPと可動域を広げる動きに特化していますので、無理なく身体のバランスが整い、姿勢も美しくなります。	20人	なし	10/16～12/4	8回
土	心と体のリフレッシュ♪フラダンス「アウアナ」 現代風にアレンジされたフラダンス「アウアナ」の講座です。自由なスタイルがいかにされていて、多くの人に親しまれています。	20人	なし	10/17～12/5	8回

※ 講座は全て19時から21時の時間帯で開催します。

「ヒミツキチ」とは、若者の自立を応援するところです。 ～キャリアカウンセラーによる自立・就労に関する相談～

ウイングとちぎでは、専属のキャリアカウンセラーが自立を目指す若者、それを応援する保護者の方々の思いや願いの実現に少しでも力になりたいと、相談・助言をして次の一歩へ繋げようとしています。

本人はもちろん、親子、親のみの相談でも受付けます。若者の相談・活動状況に応じて、「ジョブカフェとちぎ」等へ紹介もいたします。紹介後の相談も希望により継続して実施していきます。時間をかけて、社会生活に対応できるようにして、自分の納得できる仕事をみつけていきましょう。

御相談の御予約のお電話をお待ちしています。



カウンセリング開催日時

第1・第3月曜日 13:00～21:00

第1・第3土曜日 17:00～21:00



これからのホームの予定

9月3日(木)～24日(木) 全4回スポット講座

「心・カラダ整うストレッチ」開催 募集中

9月13日(日) 婚活イベント～色でつながる素敵な出会いの縁～「インクアートワークショップ」開催

10月～ 第2期定期講座開講

10月4日(日) ウイングとちぎドッジボール大会

12月 フラワーアレンジメント講座予定

7月4日に開催した「ウイングとちぎフェスタ」は103名が参加し大盛況となりました。各講座やサークルの皆様の、日頃の練習の成果が存分に発揮された素晴らしい会となり、今年も無事に開催できたことを主催者として心より深く感謝申し上げます。

また、ユースネットの皆さん、いつもありがとうございます。毎回ボランティアで参加し、4時間以上立ちっぱなしで100人前以上の焼きそばを作ってくださる献身的な姿に、心から感謝いたします。(北崎)

ウイングとちぎ

(栃木市栃木勤労青少年ホーム)

〒328-0031 栃木市日ノ出町14-36

TEL/FAX 0282-22-3113

MAIL tochigikinrohome@kankyouseibi.jp

HP <https://tochigi-kinroseisyonenhome.com/>

開館時間 月～金 13:00～21:00

土曜日 17:00～21:00

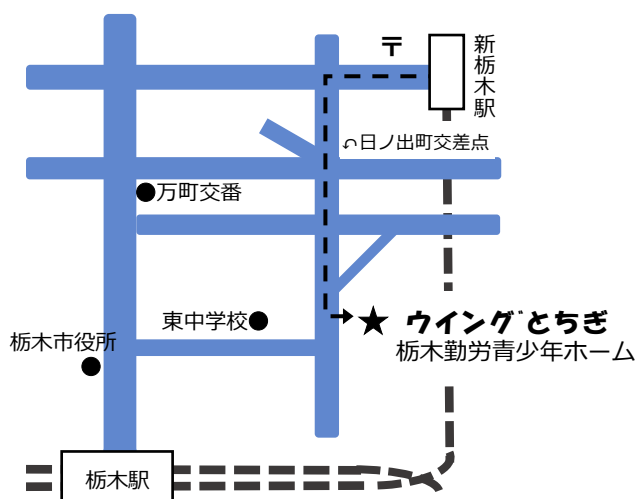
休館日 日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

利用料 無料(年間登録料500円)

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

アクセス



東武線 新栃木駅から徒歩約10分
栃木駅から徒歩約20分

編集後記

夏のまぶしい日差しの中、風鈴の涼やかな音色や夜空を彩る花火、冷たい麦茶など日本ならではの夏の風物詩には、どこかホッとする心の涼を感じます。まだまだ寝苦しいうだるような暑さが続きますが、お祭りや季節の行事を楽しみながら健やかに過ごしてください。(厚木)