

# ウイングとちぎ 第1期定期講座 受講生募集!

4月26日(月) 13時から申込み受付開始(先着順)  
 問合せ ウイングとちぎ 0282-22-3113

- ・受講料 : 無料(教材費・材料費は自己負担となります)(別途年間登録料 500円)
- ・講座時間 : 全講座 午後7時 ~ 午後9時
- ・場所 : 栃木勤労青少年ホーム内(ソフトバレー、バドミントンは同敷地の勤労者体育センター)
- ・対象 : 市内在住か在勤の概ね40歳以下の方(学生は対象外です)
- ・申し込み : 青少年ホームにて申込書をご記入下さい(教材費は申込時にお預かりします)
- ・問合せ : ウイングとちぎ(栃木市栃木勤労青少年ホーム) 電話 0282-22-3113

**月** 日常会話から始める  
 「英会話(初級)」

- \*期間 5/17 ~ 7/5 (8回)
- \*定員 15名
- \*教材費 なし
- \*講師 JuanBernardoSusano 先生
- \*講座紹介 ネイティブな英語を! ちょっと苦手な方もやさしくフォローアップ。明るく楽しい雰囲気です。STEPUPを実感できます。超初心者向けです!

**火** 音楽×暗闇×フィットネス  
 「暗闇フィットネス」

- \*期間 5/18 ~ 7/6 (8回)
- \*定員 16名(前半・後半各8名)
- \*教材費 なし
- \*講師 大橋 将太郎 先生
- \*講座紹介 体を基礎から整えるフィットネス。自分を追い込んでスキルして下さい。ハードなので前半・後半の各40分の講座です。通しでもどうぞ。

**火** 基礎力アップ!  
 「バドミントン」

- \*期間 6/8 ~ 7/27(8回)
- \*定員 20名
- \*教材費 1,500円(シャトル代)
- \*講師 三富 久子 先生
- \*講座紹介 基本を大切に基礎トレーニングから本格的な技能まで。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。

当面の間、ご来場の際は「マスク着用」をお願いします

施設内には非接触検温計の他、アルコール消毒液を常備しています。講座会場は天候によらず窓を開けて受講していただいています。また、募集人数を少なくしていますのでご希望に添えない場合があります。ご容赦下さい。

**水** 初歩から始める  
 「ソフトバレーボール」

- \*期間 5/19 ~ 7/7 (8回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 橋本 正俊 先生
- \*講座紹介 軟らかいボールで、打っても痛くないので楽しくバレーボールができます。先生も面倒見がよく心配いりません。

**水** 呼吸法で心身バランス  
 「スタイリッシュヨガ」

- \*期間 5/19 ~ 7/21 (10回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 膝附 陽子 先生
- \*講座紹介 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!

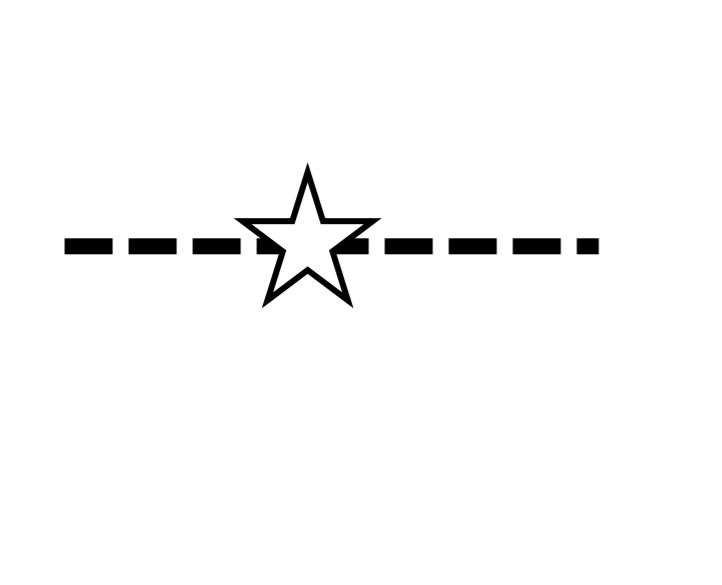
**木** ラテン系のリズムで☆  
 「ZUMBAフィットネス」

- \*期間 5/13 ~ 7/1 (8回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 倉持 雅代 先生
- \*講座紹介 明るく楽しく元気一杯の先生です!一度参加すれば先生もスンバも大好きになりますよ。いろんな曲に合わせて踊っちゃいましょう!初心者大歓迎!

講座でなくても施設を利用できます  
 活動場所をお探しの個人・グループはご相談下さい  
 (教室2室、和室2室、体育室、調理室、談話室)

**サークル活動のご紹介**

ウイングとちぎでは、講座外のサークル活動も応援しています。多くのサークルが登録して利用しています。活動場所をお探しのグループはご相談下さい。



**金** オリエンタル気分☆  
 「ベリーダンス」

- \*期間 5/14 ~ 7/16(10回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 Saa 先生
- \*講座紹介 アラビアンな曲にあわせて、しなやかで魅力的なポニーラインをめざしましょう。初心者大歓迎。受講者でのサークル活動もあります。

**土** 心と体のリフレッシュ♪  
 「フラダンス」

- \*期間 5/15 ~ 7/24(11回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 塩原 美代 先生
- \*講座紹介 やる気のある生徒さんにはとことん教えたいわとおっしゃっていた思いの篤い塩原先生です。一度始めたらフラダンスの虜になるくらいですよ♪

**ミニバレーボールサークル  
 メンバー募集**

毎週土曜日夜7時から隣の勤労者体育センターで練習しています。初心者大歓迎。楽しく運動して心地よい気分になれます。ウイングとちぎと体育センターに、案内用のパンフレットを掲示しています。