

ウイングとちぎ 第3期定期講座 受講生募集!
12月25日(月)13時から申込み受付開始(先着順)
申し込み・問合せ ウイングとちぎ 0282-22-3113

- 受講料：全講座受講料無料（材料費は自己負担となります）（年間登録料500円必要）
- 講座時間：昼間の講座 午後1時～午後3時 夜の講座 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 リラクゼーションスキル
体験講座 昼間の講座

●期間 1/22～3/18(8回) 13時～15時
 ●定員 15名
 ●教材費 なし
 ●講師 川田先生

新規

●講座紹介 ヘッドスパから足先まで、部位別の座学と実践を行います。8回で全身のトータルリラクゼーションスキルが習得できるようカリキュラムを組みました。

月 日常会話を初歩から始める「初級英会話」

●期間 1/15～3/11(8回) 19時～21時
 ●定員 10名
 ●教材費 なし
 ●講師 マイケル先生

●講座紹介 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

火 筋力UP!体カUP!免疫カUP!
「ヘルスフィットネス」

●期間 1/23～3/12(8回) 19時～21時
 ●定員 15名
 ●教材費 なし
 ●講師 川田先生

新規

●講座紹介 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。

火 基礎体カアップ!
「バドミントン」

●期間 1/30～3/19(8回) 19時～21時
 ●定員 20名
 ●教材費 1,500円
 ●講師 白石先生

●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。

水 呼吸法で心身バランス
「スタイリッシュ・ヨガ」

●期間 1/10～3/27(11回) 19時～21時
 ●定員 20名
 ●教材費 なし
 ●講師 膝附先生

●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!

水 初歩から始める!
「ソフトバレーボール」

●期間 1/24～3/13(8回) 19時～21時
 ●定員 20名 ●教材費 なし
 ●講師 橋本先生

●講座紹介 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。

金 オリエンタル気分で
「ベリーダンス」

●期間 1/12～3/29(11回) 19時～21時
 ●定員 20名
 ●教材費 なし
 ●講師 Saa先生

●講座紹介 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、無理なく身体バランスが整い、姿勢も美しくなります。

金 ～江戸伝統工芸～
「つまみ細工」

●期間 1/19～3/15(8回) 19時～21時
 ●定員 10名
 ●教材費 8回コースで4,000円
 ●講師 早乙女先生

●講座紹介 オリジナルの小物や飾り物を楽しく作ります。作る過程を楽しんでください。サンプルをホームに展示しています。

講座風景・作品紹介



(水)スタイリッシュ・ヨガ講座



(火)初めてのヨガ講座



(月)初級英会話講座



(金)水引アート講座



(金)つまみ細工講座作品



(水)フラワーアレンジメント講座

土 心と体のリフレッシュ♪
「フラダンス・アウアナ」

●期間 1/13～3/30(12回) 19時～21時
 ●定員 20名
 ●教材費 なし
 ●講師 塩原先生

●講座紹介 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。自由なスタイルが活かされていて、多くの人に親しまれています。