

ウイングとちぎ 第1期定期講座 受講生募集!
3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：全講座無料（教材費・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：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 日常会話を初歩から始める「初級英会話」

- 期間 4/15～6/17（8回）
- 定員 15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 基礎体力アップ！「バドミントン」

- 期間 4/23～6/11（8回）
- 定員 20名
- 教材費 1,500円
- 講師 三富先生
- 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 4/24～7/3（11回）
- 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 4/24～6/12（8回）
- 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。

木 世界の音楽とともに踊る「ZUMBAフィットネス」

- 期間 4/25～7/11（12回）
- 定員 20名
- 教材費 なし
- 講師 倉持先生
- 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ズンバも大好きになりますよ。世界中の色々な曲に合わせて踊っちゃいましょう！初心者大歓迎！

金 オリエンタル気分で「ベリーダンス」

- 期間 4/19～7/12（12回）
- 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 4/19～6/14（8回）
- 定員 10名
- 教材費 1回500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。

土 心と体のリフレッシュ♪「フラダンス・アウアナ」

- 期間 4/13～7/6（12回）
- 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。

サークル活動の紹介

ウイングとちぎでは、勤労青少年のサークル活動も応援しています。講座終了後にサークルに発展したケースも数多くあり、現在多くのサークルが団体登録をしてホーム及び体育センターを利用しています。活動場所をお探しのグループはご相談下さい。

◆登録サークルの活動日時◆

- 月曜日：「ベリーダンスサークル」⇒毎週月曜日 18時～21時
- 火曜日：「GACHI!!!」(バドミントン) ⇒毎週火曜日 19時～21時
- 水曜日：「スポーツパラダイス」(ソフトバレーボール) ⇒毎週水曜日 19時～21時
- 水曜日：「ヨガサークル ひなた」⇒毎週水曜日 19時～21時
- 木曜日：「ユースネット」(ボランティア) ⇒毎週木曜日 19時～21時

- 土曜日：「Swing Seed Orchestra」(音楽) ⇒毎週土曜日 17時～21時
- 土曜日：「MBC」(ストレッチ) ⇒第1・第3・第5土曜日 17時～19時
- 土曜日：「ソフラ」(フラダンス・アウアナ) ⇒毎週土曜日 19時～21時
- 日曜日：「遊人会」(バレーボール) ⇒毎週日曜日 9時～13時
- 日時不定：「南インド古典舞踊と即興ダンス」

6月・7月から始まる第1期後半講座予告

- 肩の疲れ、むくみ対策「セルフ整体」
ご自身で出来る整体技を指導！足つぼ&ハンド
期間：6月11日(火)～7月16日(火) 全6回
時間：午後1時～午後3時
定員：15名
教材費：6回で500円(グレードの高いオイル使用)
- 体の内側から美をつくる「ピラティス」
期間：7月18日(木)～9月19日(木) 全10回
時間：午後7時～午後9時
定員：20名
広報とちぎ6月号及び7月号に掲載予定