

# ウイングとちぎ

栃木市栃木勤労青少年ホーム



秋も深まり過ごしやすい季節となってきましたので、青少年ホームでも2期後半講座を開催します。  
季節の変わり目はとかく体調を崩しやすい時期ですのでストレッチ系の講座を盛りだくさんにしてみました。  
本格的な冬が来る前に、体感を鍛え自律神経を整えていきたいですね。恒例のフラワーアレンジメントも楽しみです。  
たくさんのご参加をお待ちしています。

## 令和7年度 第2期後半講座を開催します(全講座受講料無料)

- ・受講料：全講座無料(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)
- ・場所：栃木勤労青少年ホーム内(栃木市日ノ出町14番36号)
- ・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：10月23日(木)13時から教材費を添えて青少年ホームにてお申込み下さい
- ・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

### 緩い動きの「初級ヨガ」(水)

ヨガを始めて間もない方、まだまだ筋肉や関節が硬くて辛いという方向けの穏やかなヨガ講座です。

●開催日時 11月26日(水)～12月24日(水)全5回 19時～21時

●定員 25名 ●講師 膝附 陽子 先生

### 体の内面から美をつくる「ピラティス」(木)

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？

●開催日時 12月4日(木)～1月29日(木)全8回コース 19時～21時

●定員 25名 ●講師 倉持 雅代 先生

### 筋力UP!体力UP!免疫力UP!「ヘルスフィットネス」(火)

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。

●開催日時 12月16日(火)～2月17日(火)全8回 19時～21時 ※1/6は休講

●定員 20名 ●講師 川田 真澄 先生

### Xmas・お正月の「フラワーアレンジメント」講座(水)

お花の世界にも毎年トレンドカラーというものがあるのをご存じですか？クリスマス風のアレンジメントとお正月風のアレンジメントを、今シーズン流行りのお洒落なトレンドカラーで作ります。

●開催日時 12月10日(水) クリスマス風のフラワーアレンジメント 19時～21時  
12月24日(水) お正月風のフラワーアレンジメント 19時～21時

●定員 15名 ●材料費 1回 2,500円(1回のみの受講も可) ●講師 坂本晴彦先生

## 婚活イベント クリスマスに素敵な出会いを

|      |                                                                                                       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開催日時 | 2025 年 12 月 13 日 (土) 17:00 ~ 21:00                                                                    |
| 開催場所 | 栃木市栃木勤労青少年ホーム                                                                                         |
| 参加対象 | 栃木市在住または、在勤で 25 歳～45 歳の独身の方                                                                           |
| 募集定員 | 男性 5 名・女性 5 名 (計 10 名)                                                                                |
| 参加費用 | 男性 3,000 円・女性 1,000 円 *女性 2 名以上の申し込みは 1 人 500 円                                                       |
| 内 容  | 自己紹介の後、ウイングとちぎ Xmas 会のダンスやオーケストラを観覧しながらの会食や、ゲームに参加してコミュニケーションをはかり友達になろう。                              |
| 申込方法 | 11 月 1 日 (土) から 12 月 1 日 (月) の間に運転免許証などの身分証明書をご持参の上、青少年ホームに来館し費用を添えてお申し込みください。(令和 7 年度登録料 500 円が別途必要) |

## 「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け付けます。

若者の相談・活動状況に応じて、「若者サポートステーション」や「とちぎジョブモール」等と連携し個別にアドバイスいたします。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。

ご相談のご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

### 栃木市栃木勤労青少年ホーム

#### ウイングとちぎ

〒328-0031 栃木市日ノ出町 14-36

TEL/FAX 0282-22-3113

MAIL [ksk\\_tochigikinrohome-mbox@aeondelight.jp](mailto:ksk_tochigikinrohome-mbox@aeondelight.jp)

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

開館時間 月～金 13:00～21:00

土 17:00～21:00

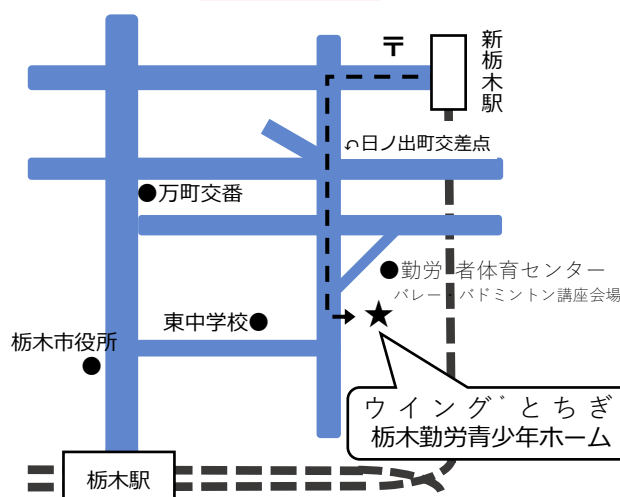
休館日 日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

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

暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったもので、とても暑かった夏も一段落し、朝晩と過ごしやすい季節となりました。9月から2期の講座がスタートしましたが、2期後半講座としてヘルスフィットネス・初級ヨガ・ピラティス講座を企画しました。また、12月にはたくさんの方に参加していただいているフラワーアレンジメント講座も開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。