

# ウイングとちぎ

栃木市栃木勤労青少年ホーム



近年秋が駆け足で過ぎる事が多く、気づくとすっかり冬になっていますが皆さまはいかがお過ごしですか。本格的な冬が到来する前に何かスタートしてみませんか？寒さで硬くなった体をほぐすストレッチや手作りで自分だけの何かを作るのも楽しいですよ。1月から開講する第3期講座の募集要項を下記に記載しましたのでぜひご参加ください。全講座を無料で受講できます（材料費は別途）。

## ◆ 令和7年度第3期定期講座受講者募集要項 ◆

12月25日（木）13時から受付開始となります。

青少年ホームに来館し教材費とともにお申し込みください。

講座開催時間は全講座 19時～21時です。

バドミントン、ソフトバレーボールは隣接の勤労者体育センターにて開催です。

	講 座 名	定員	教材費	開催日	回数
月	日常会話を初歩から始める「初級英会話」 ネイティブな英語が少し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。	10人	無料	1/19～3/16	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	1/13～3/3	8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、より多くの人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	無料	1/21～3/18	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。	25人	無料	1/14～3/18	9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！	25人	無料	2/5～3/19	7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	無料	1/9～3/13	10回
	「手作りアート・シーグラス」 恒例になったシーグラス講座。未経験の方はぜひチャレンジしてみてください。はまりますよ。	10人	1回 700円	1/23～3/13	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されていて、多くの人に親しまれています。	20人	無料	1/10～3/14	10回

※広報とちぎ 1月号にも同時掲載されています。

◎12月から開講したピラティス講座・ヘルスフィットネス講座も開催中です。途中からの受講も可能です◎

## ★ウイングとちぎクリスマス会を開催しました★

毎年恒例の「ウイングとちぎクリスマス会」は12月13日（土）に多くの方に参加していただき盛大に開催されました。SSO（スイング・シード・オーケストラ）のオープニングコンサートに始まり、各種ゲームや豪華賞品が当たるイベント、そして倉持先生率いるZUMBAチームの踊りなど大いに盛り上がりました。今回は恒例の焼きそばやケーキの他に、職員と参加者の方に手伝っていただき作った豚汁を、大変おいしく頂きました。ぜひ次回は皆さんも参加してみませんか！！

## 「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、「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。困りかけて、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たいと思います。お気軽に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

### 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 ksk\_tochigikinrohome@aeondelight.jp  
HP <https://tochigi-kinroseisyonenhome.com/>

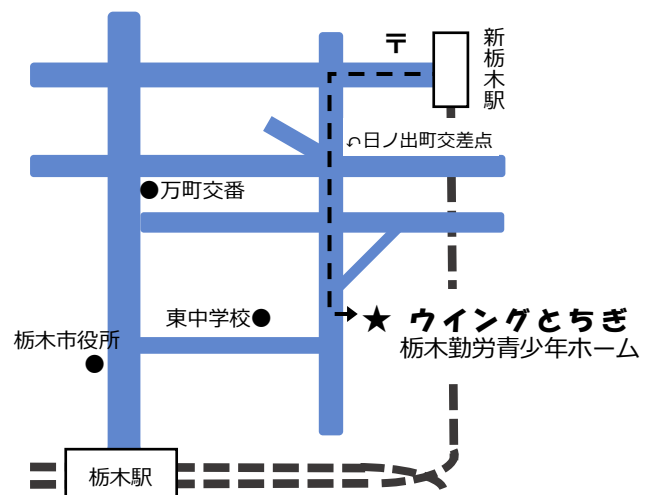
開館時間 月～金 13:00～21:00  
土曜日 17:00～21:00

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 新枳木駅から徒歩約10分  
東武/JR線 栃木駅から徒歩約20分

### 編集後記

このたび栃木市栃木勤労青少年ホーム並びに栃木市勤労者体育センターの館長に就任しました北崎です。皆様が快適に利用できますよう、頑張りますのでよろしくお願いいたします。

（館長 北崎 淳）