

ゆうゆう館 各種教室

市民の健康維持・増進、ストレス解消のため、ミックスフィットネス・ヨガ・ズンバなどの教室を開催します。

インストラクターが優しく楽しく指導してくれますので、初心者の方でも安心して参加いただけます。

ぜひ一緒に心地よい汗を流しましょう。

最新情報 →
はこちら

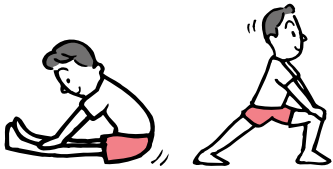


■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会

☎(43)1231

✉info@shimotsuke-syakyo.or.jp



きらら館 各種教室

バレトン&ボディーコンディショニング教室

好評のバレトン&ボディーコンディショニング教室を開催します。バレトンはバレエの要素を取り入れた有酸素運動、ボディーコンディショニングはストレッチを取り入れた運動です。初めての方でも参加できます。

■日時 10月22日(土)

午後3時~4時

■定員 20名(先着順)

■申込期限 10月21日(金)

空手エクササイズ

空手の動きを使ったエクササイズを行います。突きや蹴りを用いて体幹を鍛え、体のバランスと姿勢改善、瞬発力を補うとともに、エネルギー消費量を上げていくエクササイズです。

どなたでもご参加いただけますので、ぜひご参加ください。

■日時 10月29日(土)

午後3時~4時

■定員 25名(先着順)

■申込期間

10月3日(月)~28日(金)

共通事項

■場所 きらら館

■参加費 880円(当日集金)

■持ち物 室内履きシューズ、動きやすい服装、飲み物など

■申込方法

きらら館窓口または電話

最新情報は→
こちら



■申し込み・問い合わせ先

きらら館 ☎(52)3711

インボイス制度説明会

今まで消費税の申告をしたことがないなど、消費税の基本的な仕組みから知りたい方向けに、インボイス制度に関する説明会を開催します。

インボイス発行事業者の登録をすべきか検討されている場合は、ぜひご参加ください。

■日時 (午前の部・午後の部のいずれか)

①10月26日(水) ②11月28日(月)

③12月14日(水)

午前の部 午前10時~11時

午後の部 午後2時~3時

■場所 栃木税務署 2階会議室

(栃木市河合町1-29 栃木地方合同庁舎)

■定員 (事前登録制・先着順)

各回20名

■申込期限

①10月24日(月) 午後5時

②11月24日(木) 午後5時

③12月12日(月) 午後5時

■申し込み・問い合わせ先

栃木税務署 個人課税第一部門

☎0282(22)1716



県民アンケート実施中

栃木県版図柄入りナンバープレートについて、県民アンケートを実施しています。あなたが付けたいデザインに投票してください!

県ホームページのネットアンケート機能でご回答をお願いします。

🌐<https://www.pref.tochigi.lg.jp/index.html>

■回答期限 10月31日(月)

■問い合わせ先 県地域振興課 ☎028(623)2257

クリーンなスタジオで

爽やかな汗を流しませんか

エクササイズ生徒募集中

月4回3,000円 フリー4,000円

社交ダンスも同時募集中

ダンススタジオモリグチ

下都賀郡壬生町至宝3-8-6

Tel 0282-82-8852 HPはこちらから→

