

勤労青少年ホーム講座案内

身体をリメイクする!!! スーパーサーキット(SPC)講座

チューブを使用した、無理のないトレーニングです。

- 講師 プロGRESS アスリート プロトレーナー 斎藤嘉孝氏
- 日時 第1回 11月20日(木) 第2回 11月27日(木) 第3回 12月4日(木) 第4回 12月11日(木)
いずれも午後7時~
- 場所 勤労青少年ホーム集会室(第2回のみ市役所石橋庁舎3階会議室)
- 受講料 2,000円 チューブを持っている方は無料ですので、購入等についてはお問い合わせください。
- 定員 20名(応募多数の場合は抽選)
- 申込み締切 11月14日(金)午後5時30分まで
- 申込み先 生涯学習課 ☎52-1119(担当:福田)

ワタシを見つめる、魅せる、癒す、人間力アップ講座

3つの視点から自分を磨くキッカケ作りをする、体験型の講座です。

- 講師 第1・2回 Color Presents代表 カラーセラピスト 荒岡 真由美氏
第3回 栃木リラクゼーションスクール代表 アロマセラピスト 西澤 杏里紗氏
- 内容 第1回 11月25日(火) カラーセラピー(90分)色から分かる自分の心理
第2回 12月2日(火) フェイスストレッチング(90分)使って活性化!表情筋
第3回 12月16日(火) アロマキャンドル制作(120分)癒しのクリスマスをアナタに
いずれも午後7時~
- 場所 勤労青少年ホーム(第1回のみ市役所石橋庁舎3階会議室)
- 受講料 各回500円(第2回のみ無料)
- 定員 20名(応募者多数の場合は抽選)
- 申込み締切 11月18日(火)午後5時30分まで
- 申込み先 生涯学習課 ☎52-1119(担当:柳田)

下野野鳥かんさつ会開催

下野市自然に親しむ会と国分寺公民館の共催で小学生(3年生以上)を対象に「野鳥かんさつ会」を開催します。

- 日時 11月30日(日)【雨天中止】
午前8時30分出発(集合 午前8時20分 国分寺公民館駐車場) 正午帰着予定
- 場所 井頭公園(真岡市) ●交通機関 市有バス ●参加費 無料
- 参加対象者及び募集人員 市内の小学3年生以上、先着15名(保護者同伴を可とします)
- 持参する物 飲み物、筆記用具、持っていたら双眼鏡
- その他 歩きやすい靴と服装、防寒対策をしてください。
- 申込み・問い合わせ先 国分寺公民館 ☎40-5563

申込み受付は11月11日(火)午前9時から15日(土)午後5時まで



「おもしろ理科実験」ボランティア講師、助手大募集!

下野市自然に親しむ会では、数名のボランティアにより、今春から小学生を対象に市内各公民館で、数か月に1回程度の「おもしろ理科実験」を行っています。子ども達が、自然科学の面白さを味わい、自分で自然の仕組みを解く楽しさを知って、少しでも理科を好きになってもらうことが目的です。私たち自身もテーマ、実験方法など模索しながら挑戦しています。今後、各公民館での実施回数を増やすため、「おもしろ理科実験」をしていただけるボランティア講師を募集しています。私たちと一緒に勉強しながら参加しませんか。実験の助手だけの方も大歓迎です!

連絡・問い合わせ先: 吉住 正 ☎090-7235-6172