



11・12月 開館・イベントカレンダー

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ストレッチ&ヨガ⑩ エアロ&ダンス⑨	2 リズム体操⑩	3 休/祝	4
5	6 書道⑩ 健康体操⑩ 筋力アップ⑩	7 休	8 ストレッチ&ヨガ⑩	9	10 イキイキフィット ネス⑨	11
12	13	14 休	15 自主講座お申込期間	16	17 イキイキフィット ネス⑨	18
19 家庭の日 0円マルシェ♪	20	21 休	22	23 休/祝	24	25
26	27	28 休	29	30		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 受講料納入期間	2
3	4	5 休	6	7	8	9
10 ふれあい パーティー♥	11	12 休	13 体力測定	14	15	16
17	18 書道① 健康体操① 筋力アップ①	19 休	20	21	22	23
24 休 31	25 書道② 健康体操② 筋力アップ②	26 休	27	28 年末年始 12/28～1/4まで休館日	29	30



発行 栃木市勤労者総合福祉センター
通し番号⇒



きんぞう新聞

暮らし広がる

愛も広がる

想像がふくらむ

KINSOU

WELOVETOUCHICITY

令和5年度第3期自主講座申込期間

11月12日(日)～18日(土) ※休館日14日(火)を除く

講座名	曜日	期間	時間	定員
初めての書道	月	12/18～3/11	10:00～11:30	20名
健康体操			17:00～18:30	50名
筋力アップ			19:00～20:30	50名
ストレッチ&ヨガ	水	1/10～3/13	17:00～18:30	30名
エアロ★ダンス			19:00～20:30	50名
リズム体操	木	1/11～3/14	10:00～11:30	50名
イキイキ☆フィットネス	金	1/5～3/15	10:00～11:30	50名

□申込は原則ご本人様ご来館でお願い致します

□電話での受付は対応しておりません

□定員を超えた講座は抽選とさせていただきます

□受講料は全10回で1500円(保険料込)教材費は別途

□講座は基本一人一講座

□対象は市内在住・在勤



0円マルシェで物々交換



みんなで ECO しちゃおう！

R5 年 11 月 19 日(日)10:00～11:30

捨てるにはもったいない・自分はもう使わないが役立つ人がいるかも？などの品物を持ち込んで物々交換しませんか？
断捨離前に感謝利（かんしゃり・お世話になった品物を必要な人に使用して頂く、お互いに感謝の気持ちで再利用する）しませんか？

出店希望者大募集！！

★対象：どなたでも
★参加費：無料 ★出店数：8 区画
★申込：10 月 25（水）～先着順

★同時開催★家庭の日キッズイベントを予定しています♪
家族に手作りカードを作って感謝を伝えよう！！参加されたお子様にお菓子をプレゼント♪

1 年の締めくくりに

「あなたの“体力”を測定しませんか？」

開催日時：12 月 13 日(水)10 時～12 時

室内で行う簡単体力測定となります。お気軽にご参加ください！

◆対象◆市内在住在勤 ◆定員◆20 名 ◆参加費◆無料
◆持ち物◆室内用運動靴・飲料・タオル
◆申込◆10 月 30 日（月）～ 先着順



ふれあい Xmas パーティー

～恋のキックオフ！君のハート♡にトライ！～

🎄 12 月 10 日（日）13：00～16：00 開催 🎄

★対象：男女概 30 歳～45 歳の独身勤労者
★場所：栃木市勤労者総合福祉センター
★定員：男女各 10 名（定員を超えたら抽選）
★参加費：男性 3,000 円 女性 1,000 円

♡女性限定特典♡

①11/15（水）迄のお申込 ②2 名以上でお申込

★申込締切：12 月 2 日（土）

【必要事項】①氏名②フリガナ③年齢④お住まいの地域

⑤電話番号⑥職業⑦勤務地⑧何を見て知りましたか？

必要事項をメール又は、お電話にてお知らせ下さいね(^^♪

🎁参加者全員に Xmas ギフト🎄



栃木市勤労者総合福祉センター

◇所在地 栃木県栃木市今泉町 1-2-1
◇TEL 0282-27-7140
◇アドレス info@kinsou-tochigi.jp
◇休館日 火曜・祝日
◇開館時間 午前 9 時～午後 21 時(日曜日は 17 時まで)

