

令和6(2024)年度 「生涯学習推進月間学習ガイド2024」

とちぎ県民カレッジ講座一覧(11月に実施予定の講座)

※講座名の【一般】は趣味・教養等、【専門】は資格取得・指導者養成・職業能力向上等に関する内容です。

オンライン講座：文化・教養コース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【専門】 ライフアップセミナー(19) (1回)	「学校運営協議会をうまく運営するポイント②～熟議と協働のサイクルをマネジメントする術について～」 宮城県利府町文化交流センター「リフノス」 センター長 野澤 令照 氏	11/15(金) 13:40～ 15:15	詳細はとちぎレインボーネット で御確認ください。 締切は各 回実施の7日 前です。 無料 全日程オン ライン(Zoom) で実施します。 研修は、中止 や内容を変更 する場合があ ります。 詳細につきま しでは、Web サ イト「とちぎレ インボー ネット」の「研 修案内」で御確 認ください。	栃木県総合教育センター 〒320-0002 宇都宮市瓦谷町 1070 TEL:028-665-7206 FAX:028-665-7219 https://www.tochigi-edu.ed.jp/rainbow-net/ Web サイト「とちぎレインボーネット」のリンクからお申し込みください。 「研修案内」→No.23 ライフアップセミナー →「詳細を表示」 【参加対象・定員・会場】 一般県民・特になし オンライン(Zoom)
2	【専門】 ライフアップセミナー(20) (1回)	「地域と連携・協働した教育活動の充実に向けて～地域連携教員の在り方を考える～」 全国体験活動ボランティア活動総合推進 センター コーディネーター 橋本 洋光 氏	11/19(火) 10:00～ 12:00	無料 全日程オン ライン(Zoom) で実施します。 研修は、中止 や内容を変更 する場合があ ります。 詳細につきま しでは、Web サ イト「とちぎレ インボー ネット」の「研 修案内」で御確 認ください。	栃木県とちぎ男女共 同参画センター 〒320-0071 宇都宮市野沢町 4-1 (パルティ内) TEL:028-665-8323 FAX:028-665-8325 https://www.parti.jp/ HP・電話・FAX・来館
3	【専門】 ライフアップセミナー(21) (1回)	「家庭教育・子育てにストレスを抱える保護者 への支援」 常盤大学人間科学部 教授 秋山 邦久 氏 「活動を充実させるために」 総合教育センター職員	11/22(金) 13:05～ 15:50	無料 全日程オン ライン(Zoom) で実施します。 研修は、中止 や内容を変更 する場合があ ります。 詳細につきま しでは、Web サ イト「とちぎレ インボー ネット」の「研 修案内」で御確 認ください。	【参加対象・定員・会場】 一般県民・特になし オンライン(Zoom)
4	【一般】 女性への暴力を考える 講演会 (1回)	DV(ドメスティック・バイオレンス)は親密な間 柄で起きる暴力です。加害者は暴力との認識 がないままに行い、精神的暴力においては被 害者自身も暴力と気付かずにいることも少なく ありません。そこで、DVを生み出す構造を理 解するとともに、身近な被害者に気付いて被 害者を支援する方法を学びます。 (どなたでも・オンライン 80名、会場視聴 20名) Zoomを使用したオンライン開催及びとちぎ男 女共同参画センターでの会場視聴(講師の来 場はありません。)	11/2(土) 13:30～ 15:30	8/1(木)～ 10/23(水) 無料 ※但し、講座 聴講の通信料 は受講者負担 となります。 一時保育(500 円/1人)申込 みは10/16 (水)まで。	栃木県とちぎ男女共 同参画センター 〒320-0071 宇都宮市野沢町 4-1 (パルティ内) TEL:028-665-8323 FAX:028-665-8325 https://www.parti.jp/ HP・電話・FAX・来館
5	【一般】 リサイクル施設等見学 コンシェルジュ事業 (1回)	県民の皆様のリサイクル施設を直接見学して いただくことで、廃棄物の処理やリサイクル施 設について理解を深めていただく講座です。 見学希望に合わせた見学先の提案・調整、見 学先でエスコートを行います。 (県民及び県内に所在する事業所・団体など (小学4年生以上。小学生には引率者が必 要。)・5組/月) 見学先として登録されている施設 ※施設の詳細は、県 HP に公開しております。	随時開催 (開催日時 については、申 込者との調 整により 決定。)	見学希望日の 30日前まで 無料(現地集 合・現地解散。 ただし、見学当 日までに各自、 傷害保険等に 加入をお願い します。) 1グループ5名 以上から受付	栃木県 環境森林部 資源循環推進課 〒320-8501 宇都宮市埴田1丁目1番20号 TEL:028-623-3228 FAX:028-623-3113 E-mail: puragomizero@pref.t ochigi.lg.jp 栃木県 環境森林部 資源循環 推進課に郵送、FAX 又は E メール でお申し込みください。
6	【一般】 令和6年度第3回子ども の読書ボランティア 指導者スキルアップ研 修(公開講座) 講話「多彩なテーマで 幅広い読者をつなぐ絵 本の魅力」 (1回)	「子どもの読書ボランティア指導者」向け研修 を、公開講座として開催します。 編集者で白百合女子大学非常勤講師の細江 幸世 氏を講師にお招きし、様々なジャンルの 絵本について、その魅力や評価・選書の視点 などについてお話しいたします。 (どなたでも・60名・オンライン開催(Zoom))	11/30(土) 13:30～ 15:00	講座開始日 の1か月前 頃から予 定	栃木県立図書館 〒320-0027 宇都宮市埴田 1-3- 23 TEL:028-622-5113 FAX:028-624-7855 http://www.lib.pref.tochigi.lg.jp/ 電子申請システムか ら申込

県北：文化・教養コース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【一般】 市民公開授業「総合講義-超高齢社会で認知症と向き合う」 (8回/連続受講)	認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができるような社会について考えます。 ※本講座は、本学学生向けの講義を一般県民の方にも開放する「市民公開授業」です。 ※全8回の講義ですが、1回からでも可能です(受講料変更なし)。 〈栃木県在住の方・50名〉 国際医療福祉大学 大田原キャンパス	9/25(水) ～ 11/13(水) 18:00～ 19:30 毎週水曜日	7/16(火)～8/23(金) 3,000円	国際医療福祉大学 〒324-8501 大田原市北金丸 2600-1 TEL:0287-24-3000 FAX:0287-24-3100 所定の申込用紙を、国際医療福祉大学の窓口に持参、郵送またはFAXにて申込。
2	【一般】 蓮の染色 (1回)	蓮の花托を使ってストールやスカーフを染色します。 〈どなたでも・20名〉 那須野が原公園緑の相談所 講習室	11/17(日) 10:00～ 12:00	2,200円 物価高騰のため受講料が変更になる可能性があります。	那須野が原公園 緑の相談所 〒329-2747 那須塩原市千本松 801-3 TEL:0287-36-1220 FAX:0287-36-5781 https://www.park-tochigi.com/nasunogahara/ 直接窓口、電話、ホームページ ※募集期間 講座実施日の一か月前から 定員になり次第締め切り
3	【一般】 冬を彩る寄せ植えづくり(午前) (1回)	季節の花を使った寄せ植えを作ります。 〈どなたでも・15名〉 那須野が原公園緑の相談所 講習室	11/29(金) 10:00～ 12:00	2,200円 物価高騰のため受講料が変更になる可能性があります。	
4	【一般】 冬を彩る寄せ植えづくり(午後) (1回)	季節の花を使った寄せ植えを作ります。 〈どなたでも・15名〉 那須野が原公園緑の相談所 講習室	11/29(金) 13:00～ 15:00	2,200円 物価高騰のため受講料が変更になる可能性があります。	
5	【一般】 ウインディ親子読書～絵本と自然に親しむ集い in 那須～ (1回)	豊かな自然環境の中での読み聞かせや絵本づくりをとおして子どもたちの読書意欲を育みます。 〈県内の家族(小学生以下)・15組〉 なす高原自然の家	11/2(土)	9/2(月)～10/4(金) 大人 1,000円、 小学生 700円、 幼児 500円	なす高原自然の家 〒325-0301 那須郡那須町湯本 157 TEL:0287-76-6240 FAX:0287-76-6241
6	【一般】 ウインディふれあい広場 (1回)	特別な支援を要する方とその家族を対象に、交流と活動の機会を提供し、家族間及びボランティアとの交流を深めます。 〈特別な支援を要する方(児童・生徒を含む)とその家族・15組〉なす高原自然の家 ※受講料について 県外の方は、受講料が別になります。HP、電話等でご確認ください。	11/23(土) ～24(日) 1泊2日	9/24(火)～10/18(金) 大人 5,500円、 大学生 5,300円、 高校生 4,000円、 中学生 3,600円、 小学生 3,400円、 幼児 3,000円	E-mail:nasu-shusai@tmf.or.jp https://www.windy-nasu.jp HPからの専用応募 フォーム・メール・電話
7	【一般】 くまの木に泊まって星を見よう! (1回)	宿泊施設「星ふる学校くまの木」で星空観察を楽しみます。1泊2食付です。 持物:観察会に適した服装・靴(要防寒)、手袋、雨具、懐中電灯、双眼鏡(ある方)、厚手の靴下 ※その他各個人で宿泊に必要な準備 〈栃木県内在住の方・6組(24名程度)〉 栃木県塩谷町 星ふる学校「くまの木」	11/30(土) ～ 12/1(日) 16:00～ 翌10:00	10/26(土)～ 11/8(金) 大人 6,800円 小中学生 6,200円 幼児(3歳以上) 5,200円 荒天などにより中止する場合あり	県民の森管理事務所 〒329-2514 矢板市長井 2927 TEL:0287-43-0479 FAX:0287-44-1510 電話 8:30～17:00

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
8	【一般】 秋の星座観望会 (10回/各回受講)	ペガサスの四辺形を目印に、アンドロメダ座やうお座、みずがめ座などの秋の星座を探します。さらに、大きさの違う望遠鏡を使って、アンドロメダ銀河など、秋の星座内にある有名な天体を観望します。土星も見られます。 〈どなたでも(小中学生は保護者同伴)・各回20名〉ふれあいの丘天文館	10/22(火)~25(金)・27(日)、 10/29(火)~11/1(金)・4(月) 19:40~21:00	定員になり次第締め切り 大人300円、 小中学生100円、 未就学児無料	大田原市ふれあいの丘天文館 〒324-0024 大田原市福原1411-22 TEL:0287-28-3254 FAX:0287-28-3254 電話
9	【一般】 木星・土星を見よう (11回/各回受講)	惑星の中でも人気の高い木星と土星が見られます。縞模様やガリレオ衛星のある木星、大きな環が魅力の土星などを観望します。土星の環は間もなく平らになってしまい、まるで消えてしまったようになります。今がちょうど観望時期です。 〈どなたでも(小中学生は保護者同伴)・各回15名〉ふれあいの丘天文館	11/22(金)~24(日)、 11/26(火)~30(土)、 12/3(火)~5(木) 19:10~20:00 20:10~21:00	定員になり次第締め切り 大人300円、小中学生100円、未就学児無料	

県北：能力・自己開発コース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【専門】 アーク溶接特別教育2 (3回/連続受講)	アーク溶接等の作業に従事するための資格を取得する、労働安全衛生法で定められた特別教育です。(法令に基づく学科及び実技) 〈これからアーク溶接作業に従事する方等・20名〉 栃木県立県北産業技術専門学校	11/6(水)~8(金) 9:00~17:00	10/25(金)まで 定員になり次第締め切り 1人あたり 5,040円	栃木県立県北産業技術専門学校 〒325-0001 那須町高久甲5226-24 TEL:0287-64-4000 FAX:0287-64-5445
2	【専門】 第一種電気工事士技能試験準備講習2 (3回/連続受講)	技能試験の候補問題を製作しながら、複線図の書き方、施工基本作業、製作上のポイントを学びます。 〈電気工事士技能試験の受験者、又は同等の技能を有する方等・10名〉 栃木県立県北産業技術専門学校	11/13(水)~15(金) 9:00~16:00	11/5(火)まで 定員になり次第締め切り 1人あたり 5,040円	https://www.tochigi-it.ac.jp/kenhoku/ ・電話による予約状況の確認と仮受付 ・入校願書の提出または電子申請による申込み
3	【専門】 Excel VBAプログラミングの基礎 (3回/連続受講)	Excelのマクロ作成、編集、VBAプログラミングの基礎等を学びます。 〈Excelを業務で使っている方、Excelを使いこなしたい方等・10名〉 栃木県立県北産業技術専門学校	11/27(水)~29(金) 9:00~16:00	11/18(月)まで 定員になり次第締め切り 1人あたり 3,580円	

県北：郷土理解コース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【一般】 史跡ウォーク (1回)	特別展「三輪仲町遺跡」の関連行事として、那珂川町の縄文遺跡を歩いて見学する。〈どなたでも・20名〉那珂川町内	11/2(土) 9:00~15:00	9/3(火)~先着順 実費 要予約	那珂川町なす風土記の丘資料館 〒324-0501 那須郡那珂川町小川3789 TEL:0287-96-3366 FAX:0287-96-3340 電話・FAX
2	【一般】 那須と渡辺龍瑞先生の考古学 (1回)	伊王野出身の考古学者・渡辺龍瑞について、那須での活動を上野修一先生をお招きしてご講義いただきます。 〈どなたでも・20名〉 那須町文化センター研修室	11/16(土) 14:00~16:00	9/1(日)~ 無料	那須歴史探訪館 〒329-3443 那須郡那須町大字芦野2893 TEL:0287-74-7007 FAX:0287-74-7016 E-mail: rekishi@town.nasu.lg.jp 電話・メールにて

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
3	【一般】 渡辺龍瑞・渋井鉄華の足跡を巡る (1回)	伊王野が生んだ考古学者・渡辺龍瑞と南画家・渋井鉄華の足跡を関連史跡を歩きながら辿ります。また、当日は国重要文化財・金銅阿彌陀如来立像が専称寺で公開される予定のため、そちらも見学いたします。〈どなたでも・10名〉 旧伊王野小学校前	11/23(土) 10:00～12:00	9/1(日)～ 無料 雨天の場合 中止	那須歴史探訪館 〒329-3443 那須郡那須町大字芦野 2893 TEL: 0287-74-7007 FAX: 0287-74-7016 E-mail: rekishi@town.nasu.lg.jp 電話・メールにて

県央：健康・スポーツコース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【一般】 ヒップホップ入門基礎 (20回/連続受講)	若者やこどもに最も人気のあるダンス。リズムに合わせて体を動かし、踊る楽しさを学びましょう。初心者向け 〈初めて・初心者向け 小学校低学年～小学校中学年対象・14名〉 アミークス(とちぎ青少年センター)	10/4(金)～ 3/14(金) 18:30～19:30 金曜日	9/1(日)～ 30,000円	(一財)栃木県青年会館 〒320-0066 宇都宮市駒生1丁目1番6号 TEL: 028-624-1488 FAX: 028-666-6075 E-mail: info@tskf.jp 電話・FAX・郵便・メール
2	【一般】 ヒップホップ初中級 (20回/連続受講)	若者やこどもに最も人気のあるダンス。リズムに合わせて体を動かし、踊る楽しさを学びましょう。経験者・中学生以上 〈上級者向け 中学生～大人・14名〉 アミークス(とちぎ青少年センター)	10/4(金)～ 3/14(金) 19:50～20:50 金曜日	9/1(日)～ 30,000円	
3	【一般】 健康ヨガⅠ(1・3週目) (12回/連続受講)	ヨガで心と体をリフレッシュしましょう。この講座は、呼吸を大切にしながら無理なく体を動かして、心と体を整えていくことを目的としています。〈どなたでも・14名〉 アミークス(とちぎ青少年センター)	10/2(水)～ 3/19(水) 19:00～20:30 第1・3水曜日	9/1(日)～ 18,000円	
4	【一般】 健康ヨガⅡ(2・4週目) (12回/連続受講)	ヨガで心と体をリフレッシュしましょう。この講座は、呼吸を大切にしながら無理なく体を動かして、心と体を整えていくことを目的としています。〈どなたでも・14名〉 アミークス(とちぎ青少年センター)	10/9(水)～ 3/26(水) 19:00～20:30 第2・4水曜日	9/1(日)～ 18,000円	
5	【一般】 わたしのヨガ (12回/連続受講)	ヨガで心と体をリフレッシュしましょう。この講座は、呼吸を大切にしながら無理なく体を動かして、心と体を整えていくことを目的としています。〈どなたでも・14名〉 アミークス(とちぎ青少年センター)	10/9(水)～ 3/26(水) 14:00～15:30 第2・4水曜日	9/1(日)～ 18,000円	
6	【一般】 バレトンで楽しく ダイエット (11回/連続受講)	フィットネス・バレエ・ヨガの動きをとり入れたプログラムです。脂肪燃焼、柔軟性アップ、姿勢がいぜんしていきましょう。〈どなたでも・20名〉 アミークス(とちぎ青少年センター)	10/4(金)～ 3/14(金) 15:00～15:45 金曜日	9/1(日)～ 18,700円	
7	【一般】 かんたんフィットネス (12回/連続受講)	初級エアロビクス(有酸素運動)と基本の筋トレ・マットを使ったストレッチの3つの運動をバランス良く行い、運動不足を解消し、体調をととのえましょう。〈どなたでも・14名〉 アミークス(とちぎ青少年センター)	10/11(金)～ 3/28(金) 10:00～11:30 第2・4金曜日	9/1(日)～ 12,000円	

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
8	【一般】 3B体操 (連続受講) レベル:初級	有酸素運動・筋トレ・ストレッチ・手具を使うユニークで楽しい体操 講師:岩崎順子 〈女性・10名〉市民情報センター	10/1~2/25 (火・全16回) 10:00~11:30	10,260円 教材費 3,900円	かめまマイ・カレッジ 事務局 〒322-0064 鹿沼市文化橋町 1982-18 TEL:0289-63-8360 FAX:0289-63-8361 電話・FAX:はがきにて
9	【一般】 らくらく健康体操 (連続受講) レベル:初級	体力に不安を感じたら始めてみませんか?元気な体づくり!! 講師:星野敦子 〈一般(60~70代)・12名〉 菊沢コミュニティセンター	10/2~12/4 (水・全10回) 10:00~11:30	7,440円 教材費 160円	※募集期間 ハガキ:9/4(水)~ 電話・FAX:9/12(木) ~ 最終申し込みは講座 開講日7日前まで
10	【一般】 シニアのゆっくり体操 (連続受講) レベル:初級	ゆっくりと無理なく楽しく体を動かして元気になりましょう。 講師:星野敦子 〈一般(65~80代)・12名〉市民情報センター	10/2~1/8 (水・全13回) 13:00~14:00	7,180円 教材費 320円	※キャンセルは講座 開講日5日前ま で...開講日3日前 のキャンセルからは 違約金を支払うこと になります。 〈違約金とは受講料 です〉
11	【一般】 バレトン (連続受講) レベル:初級	筋トレ、バレエ、ヨガを組み合わせ楽しくシェイプUP 講師:真下清美 〈一般・10名〉市民情報センター	10/2~12/4 (水・全10回) 18:00~19:00	6,300円	
12	【一般】 はじめようヨガでストレッチ (連続受講) レベル:入門	筋肉を意識しながらヨガの動きを行うことで筋力UPとリラククス 講師:星野敦子 〈一般(60~70代前半)・12名〉 市民情報センター	10/3~2/6 (木・全13回) 10:00~11:00	7,180円 教材費 320円	
13	【一般】 中高年の筋力アップ (連続受講) レベル:初級	ストレッチと筋力アップで体の若返り!一生動ける体づくり 講師:星野敦子 〈一般(60~70代)・12名〉市民情報センター	10/3~2/6 (木・全13回) 11:00~12:00	7,180円 教材費 320円	
14	【一般】 やさしいフラメンコ (連続受講) レベル:初級	フラメンコの基礎を学ぶ。セビジャーナスを踊りましょう。 講師:吉澤じゅりあん 〈一般・7名〉市民情報センター	10/3~2/6 (木・全10回) 12:00~13:00	9,000円	
15	【一般】 楽しく踊ろうフラメンコ (連続受講) レベル:中級	コルドベス(帽子)を使って、タンギージョを踊りましょう。 講師:吉澤じゅりあん 〈一般・7名〉市民情報センター	10/3~2/6 (木・全10回) 13:00~14:00	9,000円	
16	【一般】 盆ダンス・よさこい 入門(水) (連続受講) レベル:入門	元気になるリズムで踊ろう!健康というご褒美を! 吉村 功 〈一般・5名〉市民情報センター	10/2~11/27 (水・全9回) 10:00~12:00	3,420円	
17	【一般】 美腹トレーニング (連続受講) レベル:入門	カラダが喜ぶ!姿勢改善効果抜群の美トレでお腹周りがスッキリ~! 講師:なかむらしほみ 〈一般・15名〉市民情報センター	10/4~2/21 (金・全15回) 10:00~11:30	7,750円	
18	【一般】 週末のストレッチヨガ (連続受講) レベル:初級	ゆったりとしたヨガをベースに無理なく動き心身ともにリラククス 講師:星野敦子 〈一般・12名〉市民情報センター	10/4~1/10 (金・全12回) 19:30~21:00	8,750円 教材費 250円	
19	【一般】Tomoyoga *体メンテ (連続受講) レベル:初級	日常を快適に過ごす為のほぐしヨガ。自己治癒力を高めよう。 講師:川田知子 〈一般・10名〉市民情報センター	10/4~2/28 (金・全10回) 19:30~21:00	6,750円	
20	【一般】 よさこい盆ダンス入門(土) (連続受講) レベル:入門	シニアたちの終活はこれだ!さあ新たな分野にチャレンジして 講師:吉村 功 〈一般・高齢者・6名〉東部台コミュニティセンター	10/5~2/22 (土・全16回) 11:00~13:00	5,270円	
21	【一般】 ピラティス (連続受講) レベル:初級	骨格を整えて代謝UP!健康的に痩せやすい身体づくりをしましょう。 講師:真下清美 〈一般・10名〉市民情報センター	10/7~1/6 (月・全10回) 18:00~19:00	6,300円	

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
22	【一般】 いきいき自力整体（昼） （連続受講） レベル：入門	肩こり腰痛冷え性など体の不快な症状を自分で 正し快適に過ごす。 講師：鈴木康子 〈一般・17名〉市民情報センター	10/7～2/17 （月・全15回） 10:00～11:30	10,700円	かめまマイ・カレッジ 事務局 〒322-0064 鹿沼市文化橋町 1982-18 TEL:0289-63-8360 FAX:0289-63-8361 電話・FAX：はがきにて
23	【一般】 いきいき自力整体（夜） （連続受講） レベル：入門	肩こり腰痛冷え性など体の不快な症状を自分で 正し快適に過ごす。 講師：鈴木康子 〈一般・17名〉市民情報センター	10/7～2/17 （月・全15回） 19:00～20:30	10,700円	※募集期間 ハガキ：9/4(水)～ 電話・FAX：9/12(木) ～ 最終申し込みは講座 開講日7日前まで
24	【一般】ゆったり 健やか 太極拳 （連続受講） レベル：初級	太極拳24式の型や技をより理解して、体の中 から軸を自覚する。 〈一般・11名〉市民情報センター	10/9～2/26 （水・全15回） 10:00～11:00	6,000円	※キャンセルは講座 開講日5日前ま で…開講日3日前 のキャンセルからは 違約金を支払うこと になります。 〈違約金とは受講料 です〉
25	【一般】3B体操 （健康体操） （連続受講） レベル：入門	運動不足を感じている方に最適。楽しく体力作り します。 〈一般・6名〉菊沢コミュニティセンター	10/10～2/20 （木・全14回） 10:00～11:30	9,300円 教材費 2,500円	
26	【一般】Tomoyoga * 体ほぐしヨガ （連続受講） レベル：入門	ポーズをとることにとらわれず筋肉を緩めたり伸 ばしたりするヨガ 講師：川田知子 〈一般・10名〉市民情報センター	10/11～2/28 （金・全10回） 10:30～12:00	6,750円	
27	【一般】 スポーツウェルネス 吹矢教室 （連続受講） レベル：入門	精神力、集中力、気力向上腹式呼吸で自律神 経改善、健康力アップ 講師：黒川幸昭 〈一般・5名〉北押原コミュニティーセンター	10/18～2/7 （金・全8回） 9:30～11:30	4,000円	
28	【一般】Tomoyoga * 若返りヨガ （連続受講） レベル：入門	骨盤周りの血流を促進、骨盤低筋を鍛えて体を 若返らせよう！！ 講師：川田知子 〈一般・10名〉市民情報センター	10/21～2/17 （月・全10回） 13:00～14:30	6,750円	
29	【一般】 社交ダンスチャチャ チャ&ブルース （連続受講） レベル：初級	ステップを覚えながら、美しい姿勢を身につけよ う。 講師：世古宗友子 〈一般・5名〉市民情報センター	11/26～2/25 （火・全10回） 17:00～18:00	8,500円 教材費 80円	
30	【一般】 頭スッキリ認知症 予防音楽体操 （連続受講） レベル：入門	認知症専門士が教える家でできる予防改善を 知って笑って免疫UP 講師：佐藤弘子 〈一般・8名〉市民情報センター	10/4～2/14 （金・全8回） 10:00～11:00	5,000円 教材費 200円	
31	【一般】 はじめまして！ベビ ーマッサージ （連続受講） レベル：入門	ベビーマッサージを通して親子のふれあいを楽 しめます！ 講師：小池ゆかり 〈親子（生後8ヶ月まで）・5組〉 市民情報センター	10/4～1/10 （金・全4回） 10:00～11:00	3,960円	
32	【一般】 ピラティス （10回/連続受講）	一般の方を対象としたピラティス教室。運動が 出来る服装（ジャージ等）でヨガマット（ない方は バスタオル）、汗拭きタオル、飲み物をご持参く ださい。 〈一般男女・60名〉今市青少年スポーツセンター	9/5～11/7 毎週木曜日 19:30～20:30	8/1(水)～ 31(土) 3,000円	今市青少年スポーツ センター 〒321-2342 日光市根室 609-1 TEL:0288-26-1155 FAX:0288-26-4706 電話または来所
33	【一般】 温活けんこう体操 （10回/連続受講）	一般の方を対象とした温活けんこう体操教室。 運動が出来る服装（ジャージ等）でヨガマット（な い方はバスタオル）、汗拭きタオル、飲み物をご 持参ください。 〈一般男女・30名〉今市青少年スポーツセンター	9/4～11/13 毎週水曜日 （10/30は除 きます） 10:30～11:30	8/1(水)～ 31(土) 3,000円	

県央：文化・教養コース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【一般】 油絵 (12回/連続受講)	道具の使い方から、ていねいに指導いたします。 個性重視、描く喜びを共に学びましょう。単発での参加は受付けておりません。継続での参加申し込みが必要 〈どなたでも・7名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/2(水)～ 3/19(水) 10:00～12:00 第1・3水曜日	9/1(日)～ 23,760円	(一財)栃木県青年会館 〒320-0066 宇都宮市駒生1丁目1番6号 TEL:028-624-1488 FAX:028-666-6075 E-mail:info@tskf.jp 電話・FAX・郵便・メール
2	【一般】 水彩画Ⅰ (12回/連続受講)	初心者歓迎。身近な風景をスケッチし、描く楽しさと思い出を作ってみませんか？受講生それぞれの技量や個性に合わせた指導を行います。単発での参加は受付けておりません。継続での参加申し込みが必要 〈どなたでも・7名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/3(木)～ 3/20(木) 10:00～12:00 第1・3木曜日	9/1(日)～ 23,760円	
3	【一般】 水彩画Ⅱ (12回/連続受講)	初心者歓迎。身近な風景をスケッチし、描く楽しさと思い出を作ってみませんか？受講生それぞれの技量や個性に合わせた指導を行います。単発での参加は受付けておりません。継続での参加申し込みが必要 〈どなたでも・7名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/3(木)～ 3/20(木) 13:00～15:00 第1・3木曜日	9/1(日)～ 23,760円	
4	【一般】 書道 (12回/連続受講)	初心者の方から久しぶりに筆を持つ方でも、それぞれの技量や個性に合わせた指導を行います。 〈どなたでも・7名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/8(火)～ 3/25(火) 18:30～20:30 第2・4火曜日	9/1(日)～ 23,760円	
5	【一般】 スタンドグラスⅠ (12回/連続受講)	色褪せず輝き続ける、世界でたった一つの作品を作りましょう。単発での参加は受付けておりません。継続での参加申し込みが必要 〈どなたでも・9名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/5(土)～ 3/15(土) 10:00～12:00 第1・3土曜日	9/1(日)～ 23,760円	
6	【一般】 スタンドグラスⅡ (12回/連続受講)	色褪せず輝き続ける、世界でたった一つの作品を作りましょう。単発での参加は受付けておりません。継続での参加申し込みが必要 〈どなたでも・9名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/5(土)～ 3/15(土) 13:30～15:30 第1・3土曜日	9/1(日)～ 23,760円	
7	【一般】 ハーダンガー刺繍(火曜日) (6回/連続受講)	ハーダンガー刺繍はノルウェーの伝統工芸です。布目を数えながらストレートステッチののち、織り糸をカットし幾何学模様でシンプルな作品に仕上げます。カリキュラムに沿ってドイリー、テーブルセンター、クッション他を作ります。 〈どなたでも・10名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/29(火)～ 3/25(火) 10:00～12:00 火曜日	9/1(日)～ 12,000円	
8	【一般】 ハーダンガー刺繍(木曜日) (12回/連続受講)	ハーダンガー刺繍はノルウェーの伝統工芸です。布目を数えながらストレートステッチののち、織り糸をカットし幾何学模様でシンプルな作品に仕上げます。カリキュラムに沿ってドイリー、テーブルセンター、クッション他を作ります。 〈どなたでも・10名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/10(木)～ 3/27(木) 13:00～15:00 木曜日	9/1(日)～ 24,000円	
9	【一般】 いけばな池坊(集中講座) (7回/連続受講)	日曜の午後のひと時、花の命を見つめ充実した楽しいひと時を過ごしてみませんか。初めての方から上級者まで月1回の集中したお稽古です。時代と共に変化する池坊の新しい花も一緒に勉強しましょう。〈どなたでも・7名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/20(日)～ 3/16(日) 14:00～17:00 日曜日	9/1(日)～ 15,400円	
10	【一般】 かおりの芸道香道古心流 (6回/連続受講)	日本三大芸道の一つと言われる「香道」を始めしてみませんか？沈香の香とともに、いにしえの世界へと貴方を誘います。 〈どなたでも・10名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/6(日)～ 3/2(日) 13:30～16:00 第1日曜日	9/1(日)～ 13,200円	
11	【一般】 ソーブカービング導入・初級講座 (6回/連続受講)	カービングは、フルーツや野菜に美しい彫刻を施す、タイ王国の伝統文化の一つです。その技法を石けんに応用したものが、ソーブカービングです。カービングはナイフ1本あれば、身近な素材で楽しめ、暮らしに彩りや香りを添えてくれるでしょう。今回はソーブカービングの基礎が学べます。 〈どなたでも・6名〉コンセーレ(栃木県青年会館)	10/15(火)～ 3/18(火) 10:00～12:00 第3火曜日	9/1(日)～ 18,000円	

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
12	【一般】 考古学セミナー 「編布(あんぎん)」と「土偶」② (1回)	「土偶」が語る縄文時代 講師: 江原英 縄文時代を代表する遺物である土偶について、それらの特徴や作り方について概観する。 ※講話と体験で構成したワークショップ形式で実施します。 〈どなたでも(親子で参加できます)・30名(先着)〉 栃木県総合文化センター 3階 特別会議室	11/17(日) 13:30~15:30 講話/前半約50分 体験(土偶づくり)/後半約60分	随時(ただし定員になり次第締切) 500円 	(公財)とちぎ未来づくり財団 〒320-8530 宇都宮市本町1-8 TEL: 028-643-1011 FAX: 028-650-5284 https://www.tmf.or.jp/ 【申込方法】 メール (tmf@tmf.or.jp) 電話(028-643-1000 平日9:00~17:00) FAX(028-650-5284)
13	【専門】 青少年育成セミナー (2回/各回受講)	青少年の抱える今日的な課題を踏まえ、子どもたちを様々な角度から見つめ直し、青少年にどのように向き合っていけば良いのかを改めて考える機会とするとともに、支援方法や関係機関との連携方策を学び、社会全体で青少年の成長を見守り育む環境づくりに繋げていくことを目的に開催する。各回単独受講可能。 〈青少年育成関係者等・11/28(木): 100名 3/1(土): 200名〉 11/28(木): とちぎ青少年センター 3/1(土): 栃木県総合文化センター 内容の詳細についてはチラシまたはHPをご覧ください。【問合せ先】TEL 028-643-1005 e-mail ikusei@tmf.or.jp	11/28(木)、 3/1(土) 14:00~15:30	各回の1~2か月前から 無料	(公財)とちぎ未来づくり財団 〒320-8530 宇都宮市本町1-8 TEL: 028-643-1011 FAX: 028-650-5284 https://www.tmf.or.jp/ 【申込方法】 FAX またはメール (ikusei@tmf.or.jp) またはチラシ、HPのフォームから
14	【一般】 令和6年度県民外国語講座 「おもてなし英語ボランティア(Ⅱ期)」 (10回/連続受講)	日本の文化やしきたり、美術、工芸などを紹介できる英語を学びます。 〈中学校で学ぶ程度の英語の知識がある方、初級者向け・25名程度(先着順) ※開催最少人数6名〉 とちぎ国際交流センター ※受講料: 13,000円 TIA個人賛助会員の方は8,000円 団体・法人会員の方は10,000円 ※教材費別途1,320円が必要 ※講座開講後の返金はいたしません。 ※TIA個人賛助会員(年会費3,000円)は、開講日にもご入会いただけます。	10/2、10/9、 10/16、10/23、 10/30、11/13、 11/20、11/27、 12/4、12/11 (全10回、毎週水曜日) ※11/6は休講日	9/3(火)~	(公財)栃木県国際交流協会 〒320-0033 宇都宮市本町9-14 (とちぎ国際交流センター内) TEL: 028-621-0777 FAX: 028-621-0951 電話で事前申し込みの上、講座初日に受講料を納入
15	【一般】 山本鼎から川上澄生、そして現在の創作版画まで ~創作版画の楽しさって何?~ (6回/連続受講)	誰もが一度は制作したことがある木版画…実は創作版画という名称で明治時代末期に始まりました。自分で絵を描き、板を彫るという行為は、作品の完成度より、創作する楽しさを優先し、木版画は誰でもできるという可能性を示します。本講座は創作版画の歴史を学び、実際に創作版画を制作して、その楽しさに触れる講座です。 〈一般県民(宇都宮市に在住、通勤・通学している人を優先。定員に満たない場合のみ市外の人でも受講可能)・50名〉 人材かがやきセンター研修室(中央生涯学習センター5階)	10/21(月)~ 12/9(月) 10:00~12:00 毎週月曜日 ※11/4、12/2を除く	9/2(月)~ 17(火) 3,300円 (※第6回の実習に係る材料費を含む)	宇都宮市民大学 〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13 TEL: 028-632-6332 FAX: 028-632-6336 https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/ku-rashi/shogaigakushu/kagayaki/kouza/index.html 申込フォーム・FAX・はがき・直接窓口 ※詳細については宇都宮市HPまたは市内各施設にあるパンフレットをご覧ください。
16	【一般】 仏教美術入門 ~仏像・建築・庭園~ (6回/連続受講)	お寺には、地域の歴史や文化を背景とした、さまざまな美が伝わっています。建物そのものや伽藍配置、安置されている仏像や庭園などには、それぞれ意味があり、様々な方法で作られています。本講座では、これらの鑑賞ポイントを、特に県内の寺院を中心に県外の寺院も織り交ぜながら、映像を通して紹介します。 〈一般県民(宇都宮市に在住、通勤・通学している人を優先。定員に満たない場合のみ市外の人でも受講可能)・80名〉 人材かがやきセンター研修室(中央生涯学習センター5階)	10/29(火)~ 12/3(火) 10:00~12:00 毎週火曜日	9/2(月)~ 17(火) 3,000円 (※第6回の館外学習の費用は別途負担)	

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
17	【一般】 幕末維新と志士のかたち「歴史の激動期」～先人たちは、何を選択し、何をのこしたのか？～ (8回/連続受講)	錦旗が「官軍」の象徴として示された時、当時の人々は何の様な思いを抱いたのか？孝明天皇から信頼を得ていた、京都守護職の会津藩主・松平容保は、天皇崩御後「朝敵」とされました。本講座で、水戸藩・前橋藩・宇都宮藩・会津藩の豊富な地域資料を交えながら、『歴史の激動期』幕末維新を学んでみませんか？ 〈一般県民(宇都宮市に在住、通勤・通学している人を優先。定員に満たない場合のみ市外の人でも受講可能)・80名〉 人材かがやきセンター研修室(中央生涯学習センター5階) ※第7回は宇都宮市教育センターコミュニティーホール	10/24(木)～ 12/12(木) 14:00～16:00 毎週木曜日	9/2(月)～ 17(火) 4,000円	宇都宮市民大学 〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13 TEL:028-632-6332 FAX:028-632-6336 https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/ku-rashi/shogaigakushu/kagayaki/kouza/index.html 申込フォーム・FAX・はがき・直接窓口 ※詳細については宇都宮市HPまたは市内各施設にあるパンフレットをご覧ください。
18	【一般】 7つのテーマで教養を高める～より賢く快適に暮らしていくために～ 【帝京大学連携講座】 (7回/連続受講)	帝京大学教員によるオムニバス形式で実施します。理工系の「自動車、太陽光発電、植物、宇宙」、医療系の「健康」、社会系の「税金の仕組み」、心理学系の「発達障がいと自立」の各テーマについて幅広く学び、個人や社会を取り巻く環境が目まぐるしく変化する現代社会において、より賢く快適に暮らしていくための講座です。 〈一般県民(宇都宮市に在住、通勤・通学している人を優先。定員に満たない場合のみ市外の人でも受講可能)・80名〉 人材かがやきセンター研修室(中央生涯学習センター5階)	11/1(金)～ 12/13(金) 14:00～16:00 毎週金曜日	9/2(月)～ 17(火) 3,500円	
19	【一般】 宇宙を探るよもやま話～地球の周りの近宇宙、太陽系、銀河を含む大宇宙の話～ (5回/連続受講)	米国のアルテミス計画では、日本人宇宙飛行士2名が月面着陸して活動することが決まりました。今後、宇宙開発が加速する中、宇宙に関する興味を深め、見分を広げることは重要です。地球は宇宙からの影響を継続的に受けており、宇宙と人類の立ち位置が解ります。本講座で、宇宙の先端的な話題を学んでみませんか？ 〈一般県民(宇都宮市に在住、通勤・通学している人を優先。定員に満たない場合のみ市外の人でも受講可能)・50名〉 人材かがやきセンター研修室(中央生涯学習センター5階)	10/19(土)～ 11/16(土) 10:00～12:00 毎週土曜日	9/2(月)～ 17(火) 2,500円 (※第4回の館外学習の費用は別途負担)	
20	【一般】 大江戸エコ・リサイクル事情とその背景 (1回)	講師：飽本 一裕 この講演では、江戸の上下水道網、様々な物資のリサイクル、育児・教育法等々、精神的・文化的背景も含めて探訪し、日本人の伝統的精神性の理解を深め、現代の多様にして複雑、そして深刻な環境問題にどのように活かせるかを考える契機としたい。〈一般の方・50名〉 帝京大学 宇都宮キャンパス 205 教室	11/30(土)	8月中旬～ 11/27(水) 無料	帝京大学 宇都宮キャンパス 〒320-8551 宇都宮市豊郷台1-1 TEL:028-627-7106 FAX:028-627-7184 http://www.teikyo.jp/utsunomiya/ 専用の申し込みフォームより
21	【一般】 女性への暴力を考える講演会 (1回)	DV(ドメスティック・バイオレンス)は親密な間柄で起きる暴力です。加害者は暴力との認識がないままに行い、精神的暴力においては被害者自身も暴力と気付かずにいることも少なくありません。そこで、DVを生み出す構造を理解するとともに、身近な被害者に気付いて被害者を支援する方法を学びます。 〈どなたでも・オンライン 80名、会場視聴 20名〉 Zoomを使用したオンライン開催及びとちぎ男女共同参画センターでの会場視聴(講師の来場はありません。)	11/2(土) 13:30～15:30 ※一時保育(500円/1人)申込み 10/16(水)まで。	8/1(木)～ 10/23(水) 無料 ※但し、講座聴講の通信料は受講者負担となります。	栃木県とちぎ男女共同参画センター 〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1(パルティ内) TEL:028-665-8323 FAX:028-665-8325 https://www.parti.jp/HP ・電話・FAX・来館

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
22	【一般】 ジェーン・スーさんと考える「私らしさ」って何だろう？ (1回)	もっと自分を大切にしたい。自分の居場所をつくりたい。そう思っても、いつの間にか「こうあるべき」という思い込みに、自分自身がとらわれてしまっているかもしれません。 あなたの行き場のない日々のモヤモヤや違和感を、人生相談の名手ジェーン・スーさんに言語化してもらい、改めて考えてみませんか？ 〈どなたでも(栃木県民優先)・200名〉 とちぎ男女共同参画センター	11/9(土) 13:30～15:30	8/1(木)～ 10/1(火) 無料 電話での申込み受付は行っておりません。	栃木県とちぎ男女共同参画センター 〒320-0071 宇都宮市野沢町 4-1 (パーティ内) TEL:028-665-8323 FAX:028-665-8325 https://www.parti.jp/ HP・FAX・来館
23	【一般】 冬の庭木の剪定(1回)	冬に剪定を行う落葉樹をメインに庭木の剪定について、実演を通して学びます。〈どなたでも・24名〉 栃木県中央公園 緑の相談所	11/24(日) 10:00～12:00	無料 講座開講日の1か月前～ 但し、定員に達し次第締め切ります。	栃木県中央公園 緑の相談所 〒320-0865 宇都宮市睦町 2-50 TEL:028-636-7621 FAX:028-638-5966 https://www.t-chuokoen.jp 中央公園緑の相談所窓口・電話・ホームページ
24	【一般】 植物画の楽しみ(1回)	展示されている作品について、担当学芸員がわかりやすく解説します。 〈どなたでも・150名〉県立博物館講堂	11/17(日) 13:30～15:00	なし 当日参加無料	栃木県立博物館 〒320-0865 宇都宮市睦町 2-2 TEL:028-634-1312 FAX:028-634-1310 なし
25	【一般】 前楽結びで簡単きものライフ (連続受講) レベル:初級	手が後ろに回らなくても大丈夫。前でお太鼓を作って後ろに回すだけ。 講師:高田キク 〈女性・5名〉 講師宅(楡木町)	11/2～11/30 (土・全5回) 13:30～15:30	6,400円	かめまマイ・カレッジ事務局 〒322-0064 鹿沼市文化橋町 1982-18 TEL:0289-63-8360 FAX:0289-63-8361 電話・FAX:はがきにて
26	【一般】 ハワイアンキルトバックを作ろう (連続受講) レベル:初級	秋冬のハワイアンキルトバックを作ってみませんか。 講師:篠原佳津江 〈一般・10名〉 市民情報センター	10/3～11/14 (木・全4回) 10:00～12:00	3,700円 教材費 5,000円	※募集期間 ハガキ:9/4(水)～ 電話・FAX:9/12(木)～ 最終申し込みは講座開講日7日前まで
27	【一般】 心ときめくりボン刺しゅう(日) (連続受講) レベル:初級	リボンの質感を活かし布のキャンバスに可憐な花を咲かせましょう。 講師:平山久子 〈女性(中学生以上)・5名〉 市民情報センター	10/6～2/16 (日・全5回) 13:00～15:00	8,500円 教材費 5,000円	
28	【一般】 心ときめくりボン刺しゅう(火) (連続受講) レベル:初級	リボンの質感を活かし布のキャンバスに可憐な花を咲かせましょう。 講師:平山久子 〈女性(中学生以上)・5名〉 市民情報センター	10/8～2/18 (火・全5回) 19:00～21:00	8,500円 教材費 5,000円	※キャンセルは講座開講日5日前まで…開講日3日前のキャンセルからは違約金を支払うこととなります。
29	【一般】 ハワイアンリボンクラフト (連続受講) レベル:入門	カラフルなハワイアンリボンで小物やリースを作ります。 講師:根本真弓 〈一般・5名〉市民情報センター	10/16～1/15 (水・全4回) 10:00～12:00	6,880円 教材費 8,000円	〈違約金とは受講料です〉
30	【一般】 織(連続受講) レベル:入門	織機に糸をかけ、小さなストールを織る。 講師:中條美代子 〈女性(小学3年以上)・2名〉講師宅(天神町)	10/26～11/9 (土/日・全5回) 10:00～12:00	5,900円 教材費 1,000円	

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
31	【一般】草木染(水) (連続受講) レベル:入門	藍・すおうお好きな色で木綿のTシャツやストール 講師:中條美代子 〈女性・8名〉市民情報センター	10/9~11/20 (水・全5回) 10:00~12:00	4,400円 教材費 4,000円	かぬまマイ・カレッジ 事務局 〒322-0064
32	【一般】草木染(金) (連続受講) レベル:入門	藍・すおうお好きな色で木綿のTシャツやストール 講師:中條美代子 〈女性・8名〉市民情報センター	10/11~11/22 (金・全5回) 10:00~12:00	4,400円 教材費 4,000円	鹿沼市文化橋町 1982-18 TEL:0289-63-8360 FAX:0289-63-8361 電話・FAX:はがきにて
33	【一般】折り紙 (連続受講) レベル:中級	折り紙の折り方を習得して作品を暮らしの中に飾り楽しむ。講師:寺崎恵美子 〈女性・8名〉市民情報センター	10/10~12/19 (木・全6回) 10:00~12:30	3,075円 教材費 600円	※募集期間 ハガキ:9/4(水)~ 電話・FAX:9/12(木) ~ 最終申し込みは講座 開講日7日前まで
34	【一般】 大人のねんど遊び (連続受講) レベル:入門	樹脂粘土を使ったエレガントな大人のインテリア 雑貨作り 講師:大塚もとみ 〈一般・6名〉市民情報センター	10/15~12/17 (火・全3回) 10:00~12:00	4,700円 教材費 8,000円	※キャンセルは講座 開講日5日前ま で...開講日3日前 のキャンセルからは 違約金を支払うこと になります。 〈違約金とは受講料 です〉
35	【一般】 たのしい押し花 (連続受講) レベル:入門	庭、散歩道の草花を押し花にして思い出作りに参加しよう。 講師:土井節子 〈一般・10名〉市民情報センター	10/16~2/19 (水・全5回) 13:00~15:00	4,700円 教材費 7,000円	
36	【一般】 切り絵を楽しむ (連続受講) レベル:入門	あなたの部屋に切り絵を飾ってみませんか。 講師:福田 源 〈一般・10名〉 市民情報センター	11/6~11/27 (水・全4回) 10:00~12:00	2,000円 教材費 2,500円	
37	【一般】 やさしい写真教室紅葉撮影 (連続受講) レベル:入門	拘りモードや色鮮やかに撮る技術を学び素敵な紅葉写真に挑戦 講師:大竹有希子 〈一般(中学生以上)・10名〉 市民情報センター	11/10~12/1 (日・全3回) 14:00~15:00	2,010円 教材費 490円	
38	【一般】 レースドールを楽しむ! (連続受講) レベル:入門	誰でも簡単に作れるレースドール。焼成後完成。 いやしのひと時を! 講師:大貫陽子 〈女性・7名〉文化活動交流館	11/17~12/1 (日・全3回) 13:30~15:30	4,400円 教材費 5,500円	
39	【一般】 和菓子をつくらう (連続受講) レベル:初級	ケーキやクッキーよりやさしい和菓子づくりですよ! 講師:秋澤佳津子 〈一般・5名〉菊沢コミュニティーセンター	10/3~2/6 (木・全5回) 9:30~12:30	12,300円 教材費 7,500円	
40	【一般】おいしい手 づくりパンでーすよ (連続受講) レベル:入門	自分一人で、上手に焼けるように実習します。 講師:秋澤佳津子 〈一般・5名〉 栗野コミュニティーセンター	10/22~2/18 (火・全5回) 9:30~12:30	12,300円 教材費 7,500円	
41	【一般】 パンカフェ (連続受講) レベル:入門	古民家でパンを楽しむ。酵母の違いによる味やアレンジを学ぶ。講師:荻原葉子 〈女性(今回初めて受講する方)・7名〉 講師宅(下久我)	11/2~11/23 (土・全2回) 11:30~13:30	2,380円	
42	【一般】 男性限定奥深きス パイスの世界へ (連続受講) レベル:初級	料理の基礎から始めましょう!全3回でスパイスカレーが作れる。 講師:岩崎有紀 〈男性・4名〉 市民情報センター	11/17~1/19 (日・全3回) 11:00~14:00	9,450円 教材費 3,000円	
43	【一般】 秋から始めるガ ーデニング (連続受講) レベル:初級	クリスマスやお正月を華やかな寄せ植えで飾ってみませんか。 講師:渡辺順子 〈女性・8名〉 講師宅(上石川)	10/30~12/25 (水・全3回) 14:00~15:30	900円 教材費 8,400円	
44	【一般】 プリザーブドフ ラワーアレンジ (連続受講) レベル:初級	プリザーブドフラワーや造花を使ってアレンジメントを作ります。 講師:松本浩美 〈一般・6名〉 市民情報センター	11/16~1/18 (土・全3回) 14:00~16:00	4,700円 教材費 6,000円	

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
45	【一般】 ヨーロッパ フ ラワーデザイン (連続受講) レベル:入門	今一番新しいフラワーアレンジメントです。とても 素敵です。 講師:城野隆子 <一般・5名> 市民情報センター	11/17~1/19 (日・全3回) 15:00~17:00	5,460円 教材費 6,600円	かめまマイ・カレッジ 事務局 〒322-0064 鹿沼市文化橋町 1982-18
46	【一般】 点前を楽しむ (連続受講) レベル:初級	人と人とが心を通わせ、和み合い薄茶を点てま す。 講師:秋澤宗弘 <一般・4名>講師宅(東町)	10/5~11/2 (土・全4回) 13:30~15:30	5,900円 教材費 1,600円	TEL:0289-63-8360 FAX:0289-63-8361 電話・FAX:はがきにて
47	【一般】 茶の湯裏千家 へのおさそい (連続受講) レベル:入門	茶道の点前や客としての作法を基本から実習しま す。 講師:秋澤佳津子 <一般・5名> 講師宅(加園)	10/12~2/22 (土・全10回) 19:00~21:00	14,900円 教材費 5,000円	※募集期間 ハガキ:9/4(水)~ 電話・FAX:9/12(木) ~ 最終申し込みは講座 開講日7日前まで
48	【一般】 表千家・子供茶 道教室 (連続受講) レベル:入門	基本動作を学びながら、お菓子を食べ抹茶をいた だきます。 講師:秋澤宗孝 <子供(年長~小3)・4名> 講師宅(仁神堂町)	10/27~2/23 (日・全4回) 10:00~12:00	4,900円 教材費 1,200円	※キャンセルは講座 開講日5日前ま で...開講日3日前 のキャンセルからは 違約金を支払うこと になります。 <違約金とは受講料 です>
49	【一般】 ふで文字いいね (連続受講) レベル:入門	基本練習、文字の成り立ち、細字等。 講師:板橋和子 <一般・4名> 市民情報センター	10/1~12/10 (火・全5回) 13:00~15:00	10,400円 教材費 600円	
50	【一般】 楽しく学ぼう「遊 び文字」 (連続受講) レベル:初級	筆ペンやサインペン等を用いて遊び心で書くアート 文字です。 講師:大橋好美 <一般・10名> 市民情報センター	10/5~2/1 (土・全6回) 14:00~16:00	5,460円 教材費 500円	
51	【一般】 始めてみようボー イストレーニング (連続受講) レベル:入門	声の悩みを解消しませんか?気持ちよく歌うコツ を学びましょう。 講師:星野敦子 <一般・8名> 講師宅(東町)	10/10~2/20 (任意・全4回) 1回1時間	8,900円 教材費 500円	
52	【一般】 はじめてのミュー ジカル♪後期 (連続受講) レベル:入門	ダンスを中心に、歌やリズム遊びも。5回で1曲レ ッスンしていきます。 講師:佐藤たかこ <子供(年少~年長)・3名> 講師宅(村井町)	11/12~12/17 (火・全5回) 15:30~16:30	5,900円	
53	【一般】 指1本から始め る脳トレピアノR (連続受講) レベル:入門	「できた!」が嬉しい楽しみながら脳が生き生き若 返るピアノ術 講師:佐藤弘子 <一般・高齢者・7名> 市民情報センター	10/11~1/10 (金・全6回) 11:00~12:00	4,300円	
54	【一般】 ひよこさんのピ アノ教室♪ (連続受講) レベル:入門	やる気と笑顔を育む楽しい年齢別指導法でピアノ も知育もバッチリ 講師:黒川千重子 <子供(2才~10才)・7名> 講師宅(西茂呂)	10/3~2/6 (任意・全6回) 1回30分	6,230円 教材費 470円	
55	【一般】 楽しく脳活 らくらくピアノ (連続受講) レベル:入門	中高年から始めるらくらくピアノ。楽しみながら脳 活レッスンです。 講師:伊藤小百合 <一般・5名> 講師宅(見野)	10/7~12/23 (任意・全5回) 1回30分	6,400円 教材費 1,650円	
56	【一般】 はじめてのピアノ チャレンジ(秋) (連続受講) レベル:入門	楽譜の読めない初心者からのマイペースレッスン 講師:星野敦子 <一般・高齢者・子供3才~7名> 講師宅(東町)	10/10~2/20 (任意・全5回) 1回30分	5,900円 教材費 600円	

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
57	【一般】 ギター教室(土) (連続受講) レベル:初級	大好きな曲をギターで弾きながら楽しくコミュニケーション! 講師:野口 理 〈一般・6名〉市民情報センター	10/5~2/22 (土・全10回) 19:00~20:00	7,200円	かめまマイ・カレッジ 事務局 〒322-0064 鹿沼市文化橋町 1982-18 TEL:0289-63-8360 FAX:0289-63-8361 電話・FAX・はがきにて
58	【一般】 ギター入門(月) (連続受講) レベル:入門	キラキラ星などやさしい曲をギターで弾いてみよう。 講師:野口 理 〈一般・6名〉市民情報センター	10/7~2/17 (月・全10回) 19:00~20:00	7,200円 教材費 500円	
59	【一般】 ギター教室(月) (連続受講) レベル:初級	大好きな曲をギターで弾きながら楽しくコミュニケーション! 講師:野口 理 〈一般・6名〉市民情報センター	10/7~2/17 (月・全10回) 20:00~21:00	7,200円	※募集期間 ハガキ:9/4(水)~ 電話・FAX:9/12(木) ~ 最終申し込みは講座 開講日7日前まで
60	【一般】 エンジョイウクレレ (連続受講) レベル:初級	ウクレレの基礎を学び弾き語りができるまでを学習します。 講師:橋田利夫 〈一般(50才以上)・10名〉市民情報センター	10/8~2/25 (火・全10回) 13:30~15:00	4,200円 教材費 800円	
61	【一般】 楽しくオカリナ (連続受講) レベル:入門	やさしい音を出してみましよう。簡単な秋の曲が吹けるまで。 講師:神長紀子 〈一般・5名〉市民情報センター	10/9~12/4 (水・全5回) 14:00~15:00	3,500円 教材費 800円	※キャンセルは講座 開講日5日前ま で...開講日3日前 のキャンセルからは 違約金を支払うこと になります。 〈違約金とは受講料 です〉
62	【一般】 楽しい大人の鍵盤ハーモニカ (連続受講) レベル:入門	楽しい!認知症予防もできる♪嚙下訓練にもなる!やって損はなし。 講師:佐藤弘子 〈一般・7名〉北犬飼コミュニティーセンター	10/3~12/12 (木・全6回) 13:00~14:00	4,300円	
63	【一般】 シニアの音楽体操 (連続受講) レベル:入門	昭和歌謡・童謡を歌ったり体を動かして健康促進とストレス解消 講師:星野敦子 〈一般・12名〉まちなかプラザ	10/4~1/17 (金・全8回) 10:00~12:00	7,300円 教材費 700円	
64	【一般】 やさしい短歌 (連続受講) レベル:初級	あなたの想いを詠みませんか!5・7・5・7・7 講師:津吹節子 〈一般・10名〉 市民情報センター	10/11~2/14 (金・全5回) 13:30~15:30	5,300円 教材費 200円	
65	【一般】 エンジョイ川柳一 川柳を楽しもう (連続受講) レベル:中級	川柳と親しみその醍醐味を満喫し初級から中級上級へ一歩ずつ。 講師:白石 洋 〈一般・10名〉 市民情報センター	10/22~2/25 (火・全5回) 13:30~15:30	5,300円 教材費 200円	
66	【一般】 らくらく俳句講座 (連続受講) レベル:初級	身近な風物をやさしい言葉で俳句に詠みましよう! 講師:中村國司 〈一般・10名〉市民情報センター	10/31~2/27 (木・全5回) 13:30~15:30	5,300円 教材費 200円	
67	【一般】 多肉植物の 寄せ植え教室 (1回)	多肉植物を使い、可愛い寄せ植えをつくります。作った作品はぜひ、ご自宅等で飾ってください。〈どなたでも(小学生までは保護者同伴必須)・15名〉 日光だいや川公園 緑の相談所	11/2(土) 10:00~12:00	2,400円	日光だいや川公園 緑の相談所 〒321-1263 日光市瀬川 844
68	【一般】 もみじ、カエデ、 さくらを見に行 こう (1回)	紅葉の時期に、園内散策をしながら、もみじ、カエデの種類を発見します。さらに、この時期に咲くさくらを見つけてみます。 〈どなたでも(小学生までは保護者同伴必須)・10名〉 日光だいや川公園 緑の相談所	11/3(日) 10:00~12:00	無料	TEL:0288-23-0208 FAX:0288-23-0331 電話、来館での申込み ※募集期間 開催日の1カ月前(定 休日の場合は翌営業 日)から前日まで
69	【一般】 クリスマスリ ースを作ろう (1回)	モミ、ヒイラギ、ヒマラヤスギなどを使って、クリスマスリース作りを楽しみます。作った作品は、ぜひご自宅等で飾ってください。初めての方でも気軽に作れます。〈どなたでも・15名〉 日光だいや川公園 緑の相談所	11/24(日) 10:00~12:00	1,900円	
70	【一般】 親子でクリスマ スリースを作ろう (4回/各回受講)	親子でのクリスマスリース作りです。会話をしながら、楽しくクリスマスリースを作ってください。 〈親子で(保護者同伴必須)・各8組〉 日光だいや川公園 緑の相談所	11/30(土)、 12/1(日) 10:00~12:00 13:00~15:00	600円	

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
71	【一般】 庭木の剪定③ 「冬に向けて」 (1回)	冬に向けて、樹木の剪定のポイントを説明し、外で実習も行います。樹木医 栃木宏昭 持ち物:剪定ばさみ(自前がある方は) 〈どなたでも・18名〉井頭公園 緑の相談所	11/10(日) 9:30~11:30	講座1カ月前から 200円	井頭公園 緑の相談所 〒321-4415 真岡市下籠谷 5028 TEL:0285-82-4475 FAX:0285-83-8934 E-mail:i- midori01@park- tochigi.com 電話・FAX・メール・ 来館にて
72	【一般】 春まで楽しめる ハンギングバスケット (1回)	壁掛け型バスケットに様々な花を植え込み、壁を立体的に飾るハンギングバスケット作りを行います。ハンギングバスケットマスター 園邊征子 持ち物:作業用手袋 〈どなたでも・16名〉井頭公園 緑の相談所	11/23(土) 9:30~11:30	講座1カ月前から 3,700円	
73	【一般】 木の実でクリスマスリースを作ろう① (1回)	井頭公園で見つけた各種の松ぼっくり等の木の実を使い、色鮮やかなクリスマスリースを作ります。井頭公園 緑の相談員 持ち物:特になし 〈どなたでも・18名〉井頭公園 緑の相談所	11/29(金) 10:00~12:00	講座1カ月前から 1,200円	
74	【一般】 木の実でクリスマスリースを作ろう② (1回)	井頭公園で見つけた各種の松ぼっくり等の木の実を使い、色鮮やかなクリスマスリースを作ります。井頭公園 緑の相談員 持ち物:特になし 〈どなたでも・18名〉井頭公園 緑の相談所	11/30(土) 10:00~12:00	講座1カ月前から 1,200円	

県央：地域活動コース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【一般】 ヒューマンフェスタとちぎ 2024 (1回)	県民一人ひとりに人権尊重に対する理解を深めていただくことを目的に、「インターネットと人権」をテーマにトークショーなどを行います。また、人権啓発に関するパネル展示等を行います。 〈どなたでも・250名〉 とちぎ福祉プラザ多目的ホール	11/16(土) 9:30~16:00	9/1(日)~ 10/16(水)(予定) 無料 ※9/1~受付開始	栃木県 生活文化スポーツ部 人権男女共同参画課 人権施策推進室 〒320-8501 宇都宮市埴田 1-1-20 TEL:028-623-3027 FAX:028-623-3150 WEB サイト、郵送、FAX
2	【一般】 社会教育主事ステップアップ研修 (1回)	社会教育主事有資格者及び社会教育行政職員等の資質向上を目的とした研修です。茨城県生涯学習・社会教育研究会会長の長谷川幸介氏と一般社団法人とちぎ市民協働研究会代表理事の廣瀬隆人氏による「社会教育主事有資格者の果たす役割」に関する対談を行います。 〈社会教育主事有資格者、社会教育に関心のある方・50名〉河内庁舎5階大会議室	11/1(金) 14:30~ 16:30	9/16(月)~ 無料 	栃木県教育委員会事務局 河内教育事務所 〒321-0974 宇都宮市竹林町 1030-2 TEL:028-626-3183 左記二次元コードから、申込みください。
3	【一般】 上都賀地区 PTA 指導者一般研修 (1回)	保護者及び教職員を対象に、PTA の役割や望ましい運営の在り方等の研修を行い、指導者としての資質の向上を図る。 〈どなたでも・300名〉 鹿沼市民文化センター	11/25(月) 13:30~ 16:00	9月中旬~ 10月下旬 無料 当日申込みは受け付けません。	栃木県教育委員会事務局 上都賀教育事務所 〒322-0068 鹿沼市今宮町 1664-1 TEL:0289-62-7167 FAX:0289-62-0148 https://www.pref.tochigi.lg.jp/m52/system/desaki/desaki/kamitsugakyouiku_fureai.html 事前申込み(方法については未定)

県央：能力・自己開発コース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【一般】 ハングル(入門コース) (20回/連続受講)	初めてハングルを学ぶ方が対象です。K-POPや韓流ドラマなど話題のカルチャーが気になり言葉を理解したい。韓国出身の先生がわかりやすく丁寧に指導するので正しい発音も学べます。 (どなたでも9名)コンサーレ(栃木県青年会館)	10/5(土)～ 3/15(土) 18:30～20:30 土曜日	9/1(日)～ 33,000円	(一財)栃木県青年会館 〒320-0066 宇都宮市駒生1丁目1番6号 TEL:028-624-1488 FAX:028-666-6075
2	【一般】 ハングル(初級コース) (20回/連続受講)	基礎のハングル語がある程度、読める方が対象です。グループレッスンでコミュニケーション力を高め、楽しみながらネイティブな発音や単語や文法を学びます。 (どなたでも9名)コンサーレ(栃木県青年会館)	10/5(土)～ 3/15(土) 10:00～12:00 土曜日	9/1(日)～ 33,000円	E-mail:info@tskf.jp 電話・FAX・郵便・メール
3	【一般】 中国語(初級会話コース) (20回/連続受講)	初めての方が対象。発音から簡単な挨拶・日常生活など基礎から楽しく学ぶクラスです。 (どなたでも9名)コンサーレ(栃木県青年会館)	10/10(木)～ 3/13(木) 18:30～20:30 木曜日	9/1(日)～ 33,000円	
4	【一般】 中国語(実践会話コース) (20回/連続受講)	経験のある方対象。実用的な日常会話・旅行会話など総合的に学習するクラスです。 (どなたでも9名)コンサーレ(栃木県青年会館)	10/9(水)～ 3/12(水) 18:30～20:30 水曜日	9/1(日)～ 33,000円	
5	【一般】 英会話 (20回/連続受講)	外国人講師と受講生のみなさんで日常会話を楽しみながら、基礎的な会話方法の習得を目指します。(グループレッスンで行います) (どなたでも9名)コンサーレ(栃木県青年会館)	10/4(金)～ 3/21(金) 18:30～20:30 金曜日	9/1(日)～ 33,000円	
6	【一般】 台湾華語会話 (20回/連続受講)	簡単な日常会話や旅行会話などを学び、台湾の生活習慣・文化・グルメなどの情報を交えながら、基礎から実践まで学べるクラスです。 (どなたでも9名)コンサーレ(栃木県青年会館)	10/9(水)～ 3/12(水) 15:00～16:30 水曜日	9/1(日)～ 33,000円	
7	【一般】 ピアノを弾こう (10回/連続受講)	自分の指で身体で奏でる音楽は格別です。ソロの曲、仲間との連弾など、ピアノを弾いてみませんか。とにかく～楽しむ音楽～のお手伝いをいたします。 (どなたでも8名)アミークス(とちぎ青少年センター)	10/21(月)～ 3/17(月) 10:00～11:30 月曜日	9/1(日)～ 20,000円	
8	【一般】 FP3級対策講座 (10回/連続受講)	FP3級取得を目指す方はもちろん、新NISAやiDeCoなどお金に関する知識を身につけたい方お待ちしております。 (どなたでも10名)コンサーレ(栃木県青年会館)	10/5(土)～ 3/22(土) 14:00～16:00 土曜日	9/1(日)～ 23,000円	
9	【一般】 男性のための料理教室 ～簡単、美味しい、お家ごはん♪～ (2回/連続受講)	楽しく、美味しく、健康に！料理の基本を学びます。 ①11/2(土)身近な季節の食材でお家ごはん～とりめし・ゆず大根～ ②12/7(土)ちょっとオシャレに洋風料理～シーフードグラタン・みかんケーキ～ 講師：全国料理学校協会加盟校 食育インストラクター 料理研究家 渡辺 仁子(男性・20名) パーティ とちぎ男女共同参画センター	11/2(土)、 12/7(土) 10:00～14:00	8/1(木)～ 10/3(木) 抽選 1,000円(別途材料費 1,000円※全2回分) 満6ヶ月～小学校3年生までの保育あり(1回500円)	(公財)とちぎ男女共同参画財団 〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1 TEL:028-665-7706 FAX:028-665-7722 https://www.parti.jp/ HP・TEL・FAX・直接のご来館でも受け付けております。
10	【一般】 WEB デザイン入門 (2回/連続受講)	デザイン制作ツール Canva(キャンバ)の概要を学び、ホームページのデザイン作成を体験します。 ※公開のためのドメイン取得等はいたしません。 講師：パソコンインストラクター(マウス操作と文字入力ができる方・20名) パーティ とちぎ男女共同参画センター	11/30(土)、 12/7(土) 10:00～15:00	8/1(木)～ 10/30(水)抽選 3,000円(別途テキスト代 税込2,200円) 満6ヶ月～小学校3年生までの保育あり(1回500円)	

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
11	【専門】 第一種電気工事士 技能試験準備講習 (3回/連続受講)	・技能試験の候補問題を製作しながら、複線図の書き方、施工基本作業、制作上のポイントを習得する。 ・昼食・筆記用具・受験用工具を御持参ください。 〈電気工事士技能試験の受験者、又は同等の技能を有する方等・10名〉 栃木県立県央産業技術専門学校	11/20(水)～ 22(金) 9:00～16:00	4/1(月)～原則 講習開始日の 10日前まで 但し、定員になり次第締め切り 5,040円	栃木県立県央産業 技術専門学校 〒321-0905 宇都宮市平出工業 団地 48-4 TEL:028-689-6380 FAX:028-689-6379 https://www.tochigi-it.ac.jp/keno/
12	【専門】 技能検定準備講習 (機械検査2級) (2回/連続受講)	・技能検定受験における要素作業(寸法測定、歯車のまたぎ歯厚測定、ねじの有効径の測定、器差測定)の習得と計画立案等作業試験対策を行う。 ・昼食・筆記用具・電卓(三角関数機能付き)を御持参ください。 〈技能検定受験者、又は同等の技能を有する方等・10名〉 栃木県立県央産業技術専門学校	11/21(木)・ 22(金) 9:00～16:00	4/1(月)～原則 講習開始日の 10日前まで 但し、定員になり次第締め切り 5,040円	・電話による予約状況の確認と仮受付 ・入校願書の提出又は電子申請による申込
13	【専門】 第二種電気工事士 技能試験準備講習 /Ⅱ (3回/連続受講)	・技能試験の候補問題を製作しながら、複線図の書き方、施工基本作業、制作上のポイントを習得する。 ・昼食・筆記用具・受験用工具を御持参ください。 〈電気工事士技能試験の受験者、又は同等の技能を有する方等・15名〉 栃木県立県央産業技術専門学校	11/27(水)～ 29(金) 9:00～16:00	4/1(月)～原則 講習開始日の 10日前まで 但し、定員になり次第締め切り 5,040円	
14	【専門】 技能検定準備講習 (建築配管2級) (2回/連続受講)	・建築配管実技課題の製作手順の習得及び計画立案等作業試験の対策を行う。 ・昼食・筆記用具・作業着(長袖)・帽子又はヘルメット・安全靴・受験用工具を御持参ください。 〈技能検定「建築配管作業」実技受験者、又は同等の技能を有する方等・5名〉 栃木県立県央産業技術専門学校	11/28(木)・ 29(金) 9:00～16:00	4/1(月)～原則 講習開始日の 10日前まで 但し、定員になり次第締め切り 5,040円	
15	【一般】 ウルトラ初心者の 英会話 (連続受講) レベル:入門	英会話が全く初めての方を対象にした超基礎英会話教室です。 講師:佐藤憲一 〈一般・4名〉 講師宅(貝島町)	10/5～12/14 (土・全10回) 9:00～10:00	9,550円 教材費450円	かぬまマイ・カレッジ 事務局 〒322-0064 鹿沼市文化橋町 1982-18
16	【一般】 みんなで楽しく英会話 (連続受講) レベル:初級	「ウルトラ初心者」を4期以上受講した「初心者」の教室です。 講師:佐藤憲一 〈一般・4名〉講師宅(貝島町)	11/20～2/12 (水・全10回) 14:00～15:00	9,550円 教材費450円	TEL:0289-63-8360 FAX:0289-63-8361 電話・FAX:はがきにて
17	【一般】 中学英語を先どりしよう! (連続受講) レベル:初級	中学で習う英単語・基本文・文法・発音をわかり易く教えます。 講師:佐藤憲一 〈小学生(小5～6年)・4名〉 講師宅(貝島町)	10/7～12/23 (月・全10回) 18:00～18:50	7,800円 教材費200円	※募集期間 ハガキ:9/4(水)～ 電話・FAX:9/12(木) ～ 最終申し込みは講座 開講日7日前まで
18	【一般】 ベビー&ママヨガ+ リトミック1 (連続受講) レベル:入門	ヨガやマッサージを通して親子の絆を深める。 講師:星野敦子 〈親子(3ヶ月～7ヶ月)・6組〉 市民情報センター	10/7～1/27 (月・全8回) 10:00～11:00	6,160円 教材費840円	※キャンセルは講座 開講日5日前ま で…開講日3日前 のキャンセルからは 違約金を支払うこと になります。 〈違約金とは受講料 です〉
19	【一般】 ベビー&ママヨガ+ リトミック2 (連続受講) レベル:入門	音とリズムと共に全身運動を楽しむ。 講師:星野敦子 〈親子(8ヶ月～4才)・6組〉 市民情報センター	10/7～1/27 (月・全8回) 11:00～12:00	6,160円 教材費840円	

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
20	【一般】 うきうきわくわくリトミック (連続受講) レベル:入門	生のピアノにあわせ体を動かしながらリズム感や音感を楽しく育む。 講師:星野敦子 〈子供(2才~3才)・5名〉 講師宅(東町)	11/2~12/21 (土・全5回) 13:00~14:00	4,400円 教材費600円	かめまマイ・カレッジ 事務局 〒322-0064 鹿沼市文化橋町 1982-18
21	【一般】 Let'sリトミック (連続受講) レベル:入門	体を動かしながら音感やリズム感を感じ情緒豊かに音楽を育む。 講師:星野敦子 〈子供(4才~7才)・5名〉講師宅(東町)	11/2~12/21 (土・全5回) 14:00~15:00	4,400円 教材費600円	TEL:0289-63-8360 FAX:0289-63-8361 電話・FAX:はがきにて
22	【一般】 ソロバンで算数大好き (連続受講) レベル:入門	計算力はもちろん、記憶力・集中力・情報処理能力をつけよう。 講師:佐藤秀子 〈子供(年長~小学生)・5名〉 講師宅(貝島町)	11/5~11/28 (任意・全4回) 17:00~18:00	4,100円 教材費400円	※募集期間 ハガキ:9/4(水)~ 電話・FAX:9/12(木) ~ 最終申し込みは講座開講日7日前まで
23	【一般】 CAD講座(AutoCAD)5 (連続受講) レベル:入門	機械製図を学びながら、AutoCADで図面を描いてみよう! 講師:長谷川貴志 〈一般(13歳~50歳まで)・9名〉 市民情報センター	11/2~11/16 (土・全3回) 9:00~12:00	4,700円 教材費800円	※キャンセルは講座開講日5日前まで...開講日3日前のキャンセルからは違約金を支払うこととなります。 <違約金とは受講料です>
24	【一般】 さつまいも収穫&焼き芋ダッチオーブン体験 (1回)	だいや川公園体験農場で育てた、サツマイモの収穫体験をします。また、収穫したさつまいもをダッチオーブンで焼き芋にしてみましょう。 講師 体験館職員〈小学生~・10組〉 日光だいや川公園だいや体験館	11/3(日) 9:30~11:30	10/3(木)~ 800円	日光だいや川公園 だいや体験館 〒321-1424 日光市野口224 TEL:0288-21-4421 FAX:0288-21-4422
25	【専門】 はじめての刻字体験 ~干支~ (3回/連続受講)	日光の刻字家 秋山 浩志先生から、刻字の基本から丁寧に指導いただきます。来年の干支「巳」を表現し、自分だけの作品が出来上がります。 講師 日光の刻字家 秋山 浩志 氏 〈中学生~・10名〉 日光だいや川公園だいや体験館	11/10(日)・ 17(日)・24(日) 9:00~12:00	10/10(木)~ 2,800円	電話・窓口 (氏名・フリガナ・住所・電話番号をご連絡ください。)
26	【一般】 下漬けした白菜を持ち寄ってのキムチ作り体験 (1回)	自分で下漬けした白菜を使って講師の先生の助言をいただきながら、おいしいキムチ漬けを作ってみませんか。 講師 郷土料理家 高橋 久美子 氏 〈中学生~・20名〉 日光だいや川公園だいや体験館	11/16(土) 9:30~11:30	10/16(水)~ 1,800円	

県央：郷土理解コース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【一般】 うるわしき うつのみや ~再発見・宇都宮の美~ (5回/連続受講)	ふだんの生活の中で見落としがちな「宇都宮の魅力」を、宇都宮ならではの気候、料理、文学、美術、スポーツなどを知ることにより、日々の生活の中の「うるわしさ」「くらしやすさ」に気付いていただくとする講座です。今まで見過ごしていた宇都宮の魅力を実感してみませんか。 〈一般県民(宇都宮市に在住、通勤・通学している人を優先。定員に満たない場合のみ市外の人でも受講可能)・80名〉 人材かがやきセンター研修室 (中央生涯学習センター5階) ※第5回は宇都宮市総合福祉センター10F大会議室	11/7(木) ~ 12/5(木) 10:00~ 12:00 毎週木曜日	9/2(月)~17(火) 2,500円 詳細については宇都宮市HPまたは市内各施設にあるパンフレットをご覧ください。	宇都宮市民大学 〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13 TEL:028-632-6332 FAX:028-632-6336 https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/shogaigakushu/kagayaki/kouza/index.html 申込フォーム・FAX:はがき・直接窓口

県南：文化・教養コース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【一般】 大人の陶芸教室 「電動ロクロ&釉 掛け」 (3回/連続受講)	赤土を使い、1回目に電動ロクロで形を作り、2回目は素焼きした作品に好きな顔料や釉薬を使って色や模様をつけます。*作品は後日引き取り 講師:陶芸家 高野邦子・公園スタッフ 〈両日参加できる大人の方・12名〉ばなばな工房	10/23(水) 9:30~又は 13:00~ (各6名ずつ) 11/27(水) 9:30~(全員)	9/23(月) ~ 2,000円	とちぎわんぱく公園 〒321-0211 下都賀郡壬生町大 字国谷 2273 TEL:0282-86-5855 FAX:0282-86-5860 電話・直接管理事務所へ
2	【一般】 どんぐりの森 ぐるり (2回/各回受講)	秋の公園歩きは、たねや実をつけた植物をさがしてテンションも上がります。落ちて芽を出すたねには、どんなヒミツがかくされているのか探ります。小さなお子さんでも安心して歩けるコースです。 講師:NACS-J 自然観察指導員 合田健二・森林インストラクター 合田美津子 〈どなたでも・各回12名〉虹の広場~園内	11/3(日) 13:00~14:00 14:30~15:30	10/3(木) ~ 無料	
3	【一般】 秋のネイチャーゲーム「カモフラージュにチャレンジ!」(1回)	公園の自然や風景にとけこんだ人工物を注意深く探してみよう。君はカモフラージュ(擬態)を見つけることができるかな? 講師:宇都宮ネイチャーゲームの会 〈どなたでも・定員なし〉ばなばなのまち西側の林	11/17(日) 13:00~15:00	当日受付 無料	
4	【一般】 冬への贈り物 ‘ハーバル スワッグ’ (1回)	コニファー、ベイ、ティーツリー、ユーカリ、ローズマリーなどを束ね、壁掛けブーケを作ります。冬も室内でハーブの香りを楽しみましょう。*ハーブティーの試飲あり 講師:マロニエハーブスクール 葛山幸子 〈どなたでも・15名〉ばなばな工房	11/23(土) 10:30~11:45	10/23(水) ~ 1,600円	
5	【一般】 ‘クリスマス リース’づくり (2回/各回受講)	サンタの可愛くエレガントなりぼんを使い、玄関ドアや壁に飾る縦長の壁飾りを作ります。クリスマスイブが待ち遠しくなるリースです。 講師:kuki フラワー教室 九鬼真澄 〈どなたでも・各回8名〉ばなばな工房	11/24(日) 10:00~11:30 13:00~14:30	10/24(木) ~ 1,100円	
6	【一般】 上智大学連携講座「にんげん学入門」 (4回/連続受講)	足利市と上智大学が連携し、人の関わりや心のありさまについて学ぶ講座です。 〈一般・70名〉 足利市生涯学習センター	11/24(日)、 12/7(土)・ 14(土)・22(日) 14:00~15:30	11/5(火) ~ 2,000円	足利市教育委員会 事務局 生涯学習課 〒326-0052 足利市相生町 1-1 TEL:0284-43-1311 FAX:0284-43-1315 https://www.city.ashikaga.tochigi.jp/office/000011/000063/index.html 電話・オンライン申請・窓口
7	【一般】 成人大学講座 (未定)	現代的課題を検証し、幅広く世の中のことを学びます。社会的な課題に対してどう向き合い、取り組んでいくのか受講生が考えるきっかけ作りとなるような内容で構成しています。 〈栃木県内に在住または在勤している成人・50名〉 足利市教育委員会事務局 生涯学習課 助戸公民館	未定	未定 無料	足利市教育委員会 事務局 生涯学習課 助戸公民館 〒326-0043 足利市助戸仲町 453-2 TEL:0284-44-0791 FAX:0284-41-7068 電話

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
8	【一般】 地球市民講座 「健やかな未来に むけて～より良い 環境を作るため に今、できること ～」 (4回/連続受講)	帝京大学から講師を迎え、4つの視点から食品と健康の未来について学ぶ。 〈県内在住、在勤の方・50名〉 足利市 織姫公民館	10/25、11/8・ 15・29 金曜日 18:00～19:30	9/2(月)～ 10/11(金) 無料 ※申込方法 電話・ オンライン 申請シス テム	足利市教育委員会 事務局 生涯学習課 織姫公民館 〒326-0814 足利市通6丁目 3165-1 TEL:0284-21-6144 FAX:0284-21-9548
9	【一般】 織姫大学 vol.27 菌活の科学！ 発酵・醸造から ヒトの健康づくり まで (4回/連続受講)	味噌や醤油の特徴的なものを見比べて、それぞれの違いについて学ぶ。また、菌には、カビや酵母など、発酵食品の製造に利用されたり、酵素はタンパク質の一種で、生物の科学反応を促進する役割を持ちます。これらの基本概念を理解し、発酵や代謝のメカニズムについて学ぶ。さらに体の健康に役立つ腸内細菌についても学ぶ。 〈栃木県内在住・在勤の一般成人(18歳以上の方)・50名〉 足利市 織姫公民館	11/8・15・22・ 29 金曜日 18:30～20:00	10/4(金) ～25(金) 無料 ※申込方法 織姫公民 館窓口・ 電話	https://www.city.ashikaga.tochigi.jp/office/000011/000063/000202/index.html
10	【一般】 植物をつかった 体験教室 (48回/各回受講)	季節にあわせた植物を使った寄せ植えやクラフトなど、とちぎ花センターの専門スタッフが土日を中心に日替わりで体験教室を行います。材料はすべてご用意しますので当日は手ぶらで参加できます。汚れてもよい恰好をお願いします。 〈どなたでも・各回15名ずつ〉 とちぎ花センター ※HP、チラシにて毎月の講座内容をお知らせします。ご確認ください。	10/1(火)～ 3/31(月)の主 な土日中心 10:30～11:30 13:30～14:30	開始日ま で(定員に なり次第 終了) 500～ 5,000円 内容によ り異なる	とちぎ花センター 〒329-4308 栃木市岩舟町下津 原1612 TEL:0282-55-5775 FAX:0282-55-5770 http://www.florence.jp/ 公式HP、チラシで体 験内容をご確認の 上、電話、公式HPよ りお申込みいただけ ます。
11	【一般】 今そこにある災 害！！～男女共 同参画の視点か ら学ぶ防災講座 ～ (1回)	防災には女性リーダーの存在や女性の声、多様な視点を取り入れることが必要です。実践者からの話を通して平時から防災・減災について地域で考え取り組むとともに、男女共同参画の視点から考えることの大切さを学んでみませんか！ 〈どなたでも・30名〉 佐野市役所	11/29(金) 13:30～16:00	8/1(木)～ 11/15(金) 無料 佐野市で は申込み 受付は行 っておりま せん。	栃木県とちぎ男女共 同参画センター 〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1 (パルティ内) TEL:028-665-8323 FAX:028-665-8325 https://www.parti.jp/ HP・電話・FAX・来館

県南：能力・自己開発コース

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
1	【一般】 初心者の為のパソ コン講座(11月) (1回)	PowerPoint 動く年賀状を作ろう 〈特になし・各回 先着10名〉 道の駅思川 小山評定館	11/3(日) 13:20～ 15:30	要予約：講座日1 週間前より受付 500円(テキスト、 資料代) お釣りのないよう にご準備下さい。 Microsoft Word2016、 Excel2016、 PowerPoint2016以 上のソフトが入っ ているパソコン、マウ ス持参	栃木県メディアポラン ティア 〒320-0002 宇都宮市瓦谷町 1070(栃木県生涯学 習ボランティアセンター) TEL:090-7015-3879 電話にて午前9時～午 前12時までにお申し 込みください。ただし、 土・日・祝は、申し込み 出来ません。また、電 話に出られない場合も ありますのでご了承 ください。

No.	講座名(回数)	概要・参加対象・定員・会場	開催日時	募集期間・受講料等	連絡先・申込方法
2	【専門】 技能検定準備講習 (機械検査2級計 画立案等作業試験 対策)1 (2回/連続受講)	計画立案等作業試験の対策として、数学的手法と測定用ゲージ等の活用法を習得し、演習問題により理解度を深めます。持参品(受講票、昼食、筆記具、上履き(スリッパ等)、関数電卓) 〈在職者(技能検定受検者、又は同等の知識を有する方等)・5名〉 県南産業技術専門学校	11/7(木) ・8(金) 9:00～ 16:00	概ね開講日の10 日前まで 1人あたり3,580円 県の収入証紙による支払 技能検定準備講習 (機械検査2級計 画立案等作業試験 対策)2と同一内容	栃木県立県南産業 技術専門学校 〒329-4214 足利市多田木町76 TEL:0284-91-0803 FAX:0284-91-0848 https://www.tochigi-it.ac.jp/kennan/ 電話による申込み 後、入校願書を持参 または郵送により提 出か電子申請
3	【専門】 アーク溶接特別 教育2 (3回/連続受講)	アーク溶接等の作業に従事するための資格を取得する、労働安全衛生法で定められた特別教育です。(法令に基づく学科及び実技) 持参品(受講票、昼食、筆記具、上履き(スリッパ等)、作業服【長袖】、帽子、安全靴、保護メガネ、防じんマスク) 〈在職者(これからアーク溶接作業に従事する方等)・20名〉県南産業技術専門学校	11/12(火) ～14(木) 9:00～ 17:00	概ね開講日の10 日前まで 1人あたり5,040円 県の収入証紙による支払 (前期)アーク溶接 特別教育1と同一 内容	
4	【専門】 3次元機械CAD 基礎2 (3回/連続受講)	SolidWorksの基本的操作を学びます。(概要、各種コマンド、製図実習等)。 持参品(受講票、昼食、筆記具、上履き(スリッパ等)) 〈在職者(3次元機械CAD初心者の方等)・5名〉 県南産業技術専門学校	11/13(水) ～15(金) 9:00～ 16:00	概ね開講日の10 日前まで 1人あたり3,580円 県の収入証紙による支払 (前期)3次元機械CAD 基礎1と同一内容	
5	【専門】 第二種電気工事士 技能試験準備講習 2 (3回/連続受講)	技能試験の候補問題を製作しながら、複線図の書き方、施工基本作業、製作上のポイントを学びます。 持参品(受講票、昼食、筆記具、上履き(スリッパ等)、受験時使用工具等) 〈在職者(第二種電気工事士技能試験の受験者、又は同等の技能を有する方等)・10名〉県南産業技術専門学校	11/19(火) ～21(木) 9:00～ 16:00	概ね開講日の10 日前まで 1人あたり5,040円 県の収入証紙による支払 (前期)第二種電気工 事士技能試験準備講 習1と同一内容	
6	【専門】 半自動溶接 (2回/連続受講)	JIS溶接技能者評価試験(半自動溶接基本級SA-2F)に必要な知識及び技能を習得します。(学科試験問題解説、溶接作業)持参品(受講票、昼食、筆記具、上履き(スリッパ等)、作業服【長袖】、帽子、安全靴、保護メガネ、防じんマスク) 〈在職者(「アーク溶接特別教育」修了者で、JIS溶接技能者評価試験受験者、又は同等の技能を有する方等)・5名〉 県南産業技術専門学校	11/20(水) ・21(木) 9:00～ 16:00	概ね開講日の10 日前まで 1人あたり5,040円 県の収入証紙による支払	
7	【専門】 技能検定準備講習 (機械検査2級)1 (2回/連続受講)	技能検定受検における要素作業(寸法測定、歯車のまたぎ歯厚測定、ねじの有効径の測定、器差測定)の習得と計画立案等作業試験対策を行います。持参品(受講票、昼食、筆記具、上履き(スリッパ等)、関数電卓) 〈在職者(技能検定受検者、又は同等の技能を有する方等)・5名〉 県南産業技術専門学校	11/21(木) ・22(金) 9:00～ 16:00	概ね開講日の10 日前まで 1人あたり5,040円 県の収入証紙による支払 技能検定準備講習 (機械検査2級)2 と同一内容	