

人とのつながりから はじまる地域づくり

住み慣れた地域の中で、各種趣味活動や文化活動を通じて見守りや支え合いが行われる地域を目指して、「出会いの場」講座を開催します。また、「人と人」「人とグループ(居場所)」などをつなぎ合わせるにより、参加・学び・交流が生まれ、多くの人とつながり、見守りや支え合いが行われる地域をつくることを目的としています。



栃木市大平地域福祉センター
in ふるさとふれあい館

正しい姿勢・歩き方を
習得して健康寿命延伸!



3月5日(水)
13:30~15:00

講師:おちあい整骨院
院長 落合 義人氏



正しい歩き方講座

栃木市魅力発信特使
姿勢と体幹バランストレーナー

参加費 無料

各講座 定員 20名

会場 ふるさとふれあい館研修室

持ち物等: 飲物、動きやすい服装
ヨガ・ボール体操はヨガマット持参
運動制限の無い方

申込方法: 窓口にて裏面申込書提出

はじめて

ヨガ



2月13日(木)

10:00~11:30

講師:大豆生田 千恵氏

はじめて

太極拳



2月18日(火)

10:00~11:30

講師:遊間 幸子氏

はじめて

ボール体操



2月26日(水)

10:00~11:30

健康運動指導士
講師:間中 浩子氏

栃木市社会福祉協議会 大平支所

栃木市大平町真弓1396

0282-43-0294