



11・12月 開館・イベントカレンダー

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 イキイキフィットネス◎	2
3 祝日 休	4 祝日 休	5 休	6 ストレッチ&ヨガ◎ エアロ★ダンス◎	7 リズム体操◎	8 イキイキフィットネス◎	9
10	11 書道◎ 健康体操◎ 筋力アップ◎	12 休	13 エアロ★ダンス◎	14	15 イキイキフィットネス◎	16
17	18 書道◎ 健康体操◎ 筋力アップ◎	19 休	20	21	22	23 祝日 休
24	25 書道◎	26 休	27	28	29	30

※選挙等により、急遽休館になる場合がございますの予めご了承下さい。

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休	4 体力測定	5	6	7
8	9	10 休	11	12	13	14
15 親子 GoenCafé	16	17 休	18	19	20	21
22	23 書道◎ 健康体操◎ 筋力アップ◎	24 休	25	26	27	28 休
29 休	30 休	31 休				



通し番号⇒

第33号
2024.10

発行 栃木市勤労者総合福祉センター

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

WELOVETOUCHIGICITY

令和6年度第3期自主講座申込期間

11月10日(日)～16日(土) ※休館日12日(火)を除く

講座名	曜日	期間	時間	定員
初めての書道	月	12/23～3/10	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	1/8～3/12	17:00～18:30	30名
エアロ★ダンス			19:00～20:30	50名
リズム体操	木	1/9～3/9	10:00～11:30	50名
イキイキ☆フィットネス	金	1/10～3/9	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



第2回

0円マルシェで物々交換

9月15日(日)開催致しました!



「0円マルシェで物々交換」は捨てるにはもったいない・自分は今もう使わないが役立つ人がいるかも?等の品物を持ち寄り、金銭のやり取り無しで、参加者同士で物々交換をして頂く内容のECOイベントです!譲る側も、受け取る側も、双方に喜んで頂き、大変盛況でした😊



みんなで楽しく「体力測定」

～健康づくりのステップに～

開催日時: 12月4日(水)10時～12時

室内で行う簡身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 20～75歳
- ◆定員◆20名
- ◆参加費◆無料
- ◆持ち物◆室内用運動靴・飲料・タオル・運動のできる服装で
- ◆申込◆11月1日(金)～ 先着順



『きんどう新聞』愛読者の皆様へ

感謝の気持ちを込めてR6年度第1弾

「ハッピーナンバーキャンペーン」を開催!

「きんどう新聞」第30号～32号に掲載されている通し番号

をご確認下さい!!以下の番号に当選された方にはささやかでござ

いますが景品がございます!

【当選番号】

～ピンポイント・きんどう賞～

8・125・292・377

426・538・661

～連番・ちびどう賞～

・60～70・150～160・220～230・300～310

・390～400・480～490・510～520・630～640

【当選景品お渡し期間】

10月4日(金)～10月25日(金)まで

※当選番号記載の「きんどう新聞」を上記期間中に受付までお持ち下さい。

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)

