

みんなで歌おう

童謡・唱歌など様々な歌を、ピアノの伴奏で楽しく歌いましょう。

講師：宮地 ゆみ 先生

5月～3月の第一火曜日
10:00～11:30
定員 45名

おとなの音読

栃木県にまつわる文学をみんなで音読しましょう。

講師：北條 貢 先生

4月～11月の第二金曜日
10:00～11:30
定員 20名

ヨガ教室

ヨガの入門教室です。心と体をリフレッシュしましょう。

講師：野澤 みさと 先生

4月～3月の第三金曜日
10:00～11:30
定員 30名

編み物

自分のペースで楽しく編み物をしましょう。

講師：高塩 俊枝 先生

4月～3月の第一月曜日
10:00～12:00
定員 25名

介護予防教室

体操や講話を取り入れた介護予防教室

講師：小川 和代 先生

5月～3月の
奇数月の第四火曜日
10:15～11:30
定員 30名

日光福祉保健センター 講座のお知らせ

～日光市日光福祉保健センターでは
生きがいづくり、健康増進、介護予防
を図るための講座を開講します～

- 対象者 要介護認定等を受けていない
60歳以上の市内在住の方
- 費用 講座受講料各回100円
(講座により実費材料費がかかります)
- 申込 令和8年2月25日～3月16日
問合先に電話または窓口へ
※定員に達し次第受付終了となります。

麺打ち教室

そば・うどんを手作りしてみませんか。

講師：太田 啓三 先生

10月30日、11月27日
1月22日、2月26日
9:30～12:00
定員 8名

ストレッチ

ストレッチや簡単な筋力アップトレーニング。二班に分かれて行います。

講師：岩崎 正枝 先生

4月～3の月第3火曜日
①9:45～10:45
②11:00～12:00
定員 各回 20名

初めての 絵手紙教室

初心者向けの絵手紙教室です。

講師：矢野 美枝子 先生

5月～3月の第四月曜日
10:00～12:00
定員 20名

栄養教室

楽しく調理し、栄養について学びましょう。

講師：石川 顕子 先生

5月～1月の
奇数月の第一金曜日
10:00～12:00
定員 16名

男の料理教室

初心者でもできる、男性向けの料理教室

講師：石川 顕子 先生

6月～2月の
偶数月の第一金曜日
10:00～12:00
定員 16名

- ・諸事情により講座の日程を変更する場合がございます。
- ・火曜日、金曜日は送迎も行っております。詳しくは裏面をご覧ください。
- ・講座の詳細、その他のお問合せは下記までご連絡ください。

申込 日光福祉保健センター
問合先 (日光市社会福祉協議会日光支所内)

〒321-1435 日光市花石町1942-1
Tel.54-2143/Fax.53-0539
生きがいデイ担当：市澤・齋藤

日光市日光福祉保健センター送迎運行表

【行き】

【小来川方面】

(細尾・清滝・裏見台・久次良方面)		(所野・七里方面)		(小倉山・山内方面)		木曜日	
乗車場所	時刻	乗車場所	時刻	乗車場所	時刻	乗車場所	時刻
奥細尾	8:45	運動公園 第2駐車場	8:45	平成物産 第2倉庫前	9:30	西小来川	9:15
中細尾	8:46	みどりの里公園	8:47	白ヶ石橋	9:33	小来川支所	9:30
細尾リンク入口	8:50	竹沢そば前	8:49	小倉山	9:35	南小来川	9:33
清滝3丁目	8:53	広久保団地	8:50	山内	9:45	宮小来川	9:35
古河電工前	8:55	所野コミュニ ティセンター	8:55	センター着	9:50	東小来川	9:37
清瀧寺前	8:57	第一発電所	8:56	【帰り】		山久保	9:40
清滝神社前	8:58	東武バス 日光営業所	8:58			和泉公民館	9:50
安良沢郵便局	9:00	旧七里薬局前	9:05	細尾・清滝・久 次良方面	11:40発	野口石橋	9:55
日光明峰高校	9:02	野口十文字	9:10		15:00発	旧野口小入口	9:57
裏見台 ゲートボール場	9:06	和泉公民館	9:15	所野・七里方面	11:40発	七里バス停	10:00
安良沢児童公園	9:08	野口石橋	9:20		14:30発	JR日光駅前	10:03
ビューティ サロンクープ前	9:12	野口小入口	9:22	小倉山・山内方 面	12:30発	東武日光駅前	10:05
久次良町公民館	9:17	七里バス停	9:25		14:00発	郷土センター	10:08
市営久次良 第2団地	9:19	ウエルシア前	9:27	【帰り】		旧市役所前	10:10
センター着	9:23	松原公園前	9:30			上鉢石町	10:12
		みゆき公園前	9:32			日光総合会館	10:15
		郷土センター前	9:37			栃木銀行前	10:17
		旧市役所前	9:40			花石	10:19
		上鉢石町	9:42			センター着	10:20
		栃木銀行前	9:44				
		センター着	9:45				

【帰り】
14:30発

【利用にあたっての注意事項】

- ◎運行日は、火曜日・木曜日・金曜日です。
- ◎送迎を希望される方は、日光福祉保健センター(☎54-2143)までご連絡ください。
- ◎乗降場所は、上記記載の場所とさせていただきます。
乗車時刻は目安となっておりますので、交通状況により前後する場合があります。

【囲碁・将棋・麻雀・カラオケ・テレビゲームを楽しみませんか】

- 好きな時に好きな事を。仲間と遊びに来てください。もちろん一人でも大丈夫。
- 予約はいりません。○時間は、10時から15時
- このほかに定期的に開催する会は下記のとおりです。
☆囲碁の会：毎月第3火曜日 ☆将棋の会：毎月第1金曜日 ☆麻雀の会：毎月第2金曜日