

◆ 令和8年度「教養講座」案内 ◆

老人福祉センターでは、宇都宮市内在住で60歳以上(令和8年4月1日現在)の方を対象に、教養講座受講生を募集します。期間は令和8年4月～令和9年3月までの1年間です。ただし、上河内老人福祉センターのパソコン講座は、前期:5月～9月/後期:11月～3月。後期については後日お知らせします。

【申込方法】

各施設に置いてある申込用紙またはハガキに、「住所」、「氏名(ふりがな)」、「生年月日」、「電話番号」、「性別(社交ダンスのみ)」、「希望講座(第2希望まで)」を記入し、2月28日(当日消印有効)までに、直接または郵送・ファックスで各施設へお申し込みください。

※各施設の休館日は、窓口の受付はできませんのでご注意ください。

※FAXで申し込む場合は、送信後確認の電話を必ず入れてください。

- 初心者対象講座です。受講は各施設1講座まで。過去に修了した同講座の受講はできません。
- 教材費等の金額は目安であり、多少、前後する場合があります。
- 休館日等の都合により、日程が変更になる場合があります。
- 改修工事等により、休止になる場合もあります。
- 募集人数を超えた場合は抽選となります。また、募集人数の半数に満たない場合は、開講いたしません。
- その他、詳細につきましては、各施設にお問い合わせください。

ことぶき会館 ☎・fax(656)8792、〒321-0112屋板町558

No.	講座名	募集人数	日程	講師	教材費等
1	吟詠 (神刀無念凱山流)	10	第1・3水曜日 10:00～正午	坂本 透	教本 250円/年 程度
2	ペン字	15	第2・4水曜日 10:00～正午	小森 梅寿	万年筆またはボールペン持参 教材費 500円/年 程度
3	絵手紙	12	第4火曜日 13:30～15:30	高橋 進 (日本絵手紙協会)	道具一式 13,000円程度 材料費100円/回 (初回のみ)
4	書道	15	第1・3木曜日 10:00～正午	小森 梅寿	筆・半紙などの道具持参
5	太極拳	15	第2・4木曜日 10:00～正午	入江 悦子 (日本武術太極拳連盟)	お持ちの運動着・室内用運動靴
6	日光彫	12	第2・4金曜日 10:00～正午	吉田 美枝子	彫刻刀 19,000円程度 材料費5,000円/3か月 程度
7	ヨーガ・ リズム体操	20	第2・4金曜日 10:00～11:30	大垣 純子 (日本ボディビル連盟)	お持ちの運動着、タオル、飲み物 ヨガマット(又は大判バスタオル)

ふれあい荘 ☎・fax(663)3156、〒321-0904陽東2丁目3-1

No.	講座名	募集人数	日程	講師	教材費等
1	ヨーガ・ リズム体操	20	第1・3月曜日 10:30～正午	大垣 純子 (日本ボディビル連盟)	お持ちの運動着、タオル、飲み物 ヨガマット(又は大判バスタオル)
2	ふれあい 元気体操	20	第2・4月曜日 10:30～正午	入江 やよい	お持ちの運動着
3	着物リフォーム	10	第1・3火曜日 13:00～15:00	石川 弘子	リフォームする着物、筆記用具(鉛筆・消しゴム) 裁縫道具、ミシン(2回目以降)
4	書道	15	第1・3水曜日 10:00～正午	亀和田 郁芳	教本 600円/月 お持ちの書道具
5	茶道 (裏千家)	10	第1・3水曜日 10:00～正午	野中 弘子	ふくさ一式 お茶・お菓子代1,500円/月 程度
6	やさしい 健康体操	20	第1・3水曜日 13:00～14:30	川上 咲子	お持ちの運動着、タオル、飲み物 ヨガマット(又は大判バスタオル)
7	陶芸	10	第1・3木曜日 10:00～正午	中山 正史	道具代 2,000円 焼成代 1,000円/月 程度
8	編み物	10	第2・4金曜日 10:00～正午	早川 恵子	かぎ針 5号もしくは6号 教材費:年3回(1回4,000円～7,000円程度)
9	吟詠 (神刀無念凱山流)	10	第2・4金曜日 13:00～15:00	坂本 透	教本 250円程度/年、赤と黒のボールペン、鉛筆

やすらぎ荘 ☎・fax(665)5284、〒320-0075宝木本町1991-1

No.	講座名	募集人数	日程	講師	教材費等
1	民謡	10	第1・3月曜日 10:00～正午	古橋 恵 (日本民謡協会所属聖淡羅会)	録音機器(持参可能であれば)・筆記用具持参
2	フラワーアレンジメント	10	第1・3火曜日 10:00～正午	川内 理枝 (マミフラワーデザインスクール登録講師)	花代2,500円/回程度 器代1,000円程度/年はさみ・カッター・新聞紙・筆記用具・ホチキス持参
3	押し花	8	第2・4火曜日 10:00～正午	大橋 ヨシ子	道具一式 6,000円程度(追加する場合は都度実費)
4	川柳	8	第2・4火曜日 10:00～正午	佐藤 隆久 (広報うつのみや川柳選者)	国語辞典(持参可能であれば)・ノート・鉛筆・消しゴム持参
5	絵手紙	12	第2・4木曜日 10:00～正午	田野辺 美乃	道具一式 6,000円程度 材料費100円/回程度
6	陶芸	12	第2・4木曜日 10:00～正午	中山 正史	道具一式 2,000円程度 焼成費1,000円/月程度
7	ゼロからはじめる囲碁	8	第1・3金曜日 10:00～正午	桑原 敏幸 (日本棋院 栃木県本部)	教本等1,000円程度。 筆記用具持参。
8	ペン字	20	第2・4金曜日 10:00～正午	高根沢 みゆき	鉛筆、下敷き・消しゴムなど持参
9	太極拳	20	第2・4金曜日 10:00～正午	大島 久枝 (日本武術太極拳連盟)	お持ちの運動着
10	ヨーガ・リズム体操	20	第1・3土曜日 13:00～14:30	大垣 純子 (日本ボディビル連盟)	お持ちの運動着、ヨガマット(又は大判バスタオル)

すこやか荘 ☎・fax(648)7750、〒320-0852下砥上町1259-3

No.	講座名	募集人数	日程	講師	教材費等
1	社交ダンス	10	第1・3月曜日 10:30～正午	町田 清	
2	民謡	12	第1・3木曜日 10:00～正午	岡田 貢峰	筆記用具
3	太極拳	18	第2・4木曜日 10:00～正午	今泉 伸子 (日本武術太極拳連盟)	お持ちの運動着
4	ペン字	10	第2・4木曜日 10:00～正午	高根沢 みゆき	鉛筆、下敷き・消しゴムなど持参
5	やさしいスローエアロビック	18	第1・3木曜日 10:30～正午	鈴木 美恵子	お持ちの運動着
6	はじめての筋力アップ体操	18	第2・4金曜日 10:30～正午	川上 咲子	お持ちの運動着
7	書道	15	第2・4金曜日 10:00～正午	山本 響花	道具一式(持参可能であれば)
8	編み物	10	第2・4金曜日 10:00～正午	三島 早苗	3,000円/月程度 (作品によって材料費に変動あり)

上河内老人福祉センター

☎(674)4003・fax(674)4258、〒321-0407松田新田町116-1

No.	講座名	募集人数	日程	講師	教材費等
1	太極拳	10	第2・4金曜日 10:00～正午	小林 澄子 (日本武術太極拳連盟)	お持ちの運動着
2	書道	8	第1・3木曜日 10:00～正午	高根沢 みゆき	筆・半紙などの道具持参
3	パソコン(前期)	8	第2・4木曜日 13:30～15:30	鈴木 和典	ノートパソコン持参(Word2019以降、Windows10以降のもの) 前期:5月～9月/後期:10月～3月 それぞれ全10回
4	PP(ポリプロピレン)バンド	8	第1・3火曜日 13:30～15:30	鈴木 奈津子 (クラフトバンドエコロジー協会)	材料費12,000円程度

