

皆様のご参加をお待ちしています！

… 生涯学習センター講座のご案内 5月号 …



宇都宮市の各生涯学習センターでは、様々な講座を開催し、市民の皆様の「学び」を応援しています。どの講座も参加費は無料！



(ただし、材料費等の実費をいただく場合があります。)

対象	講座名	概要	日時・会場	対象・定員・費用	申込め切等
中央生涯学習センター（中央市民活動センター） ☎ 028-632-6331 Mail: u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jp					
成人	修道館アカデミー	音楽を学んで健康的な暮らしを学ぶ大人の学習講座	①6月17日②6月24日③7月1日④7月8日 午前10時～正午 全4回 中央生涯学習センター（中央1丁目）	市内在住か通勤者で20歳以上の人 抽選40人	5月14日までに、直接またははがき、Eメール
子育て	パパもママもはぐはぐ子育て	タップダンサー&子育てマシンのポップでハッピーなショータイムVol.5	6月21日(日) 午前10時～正午 中央生涯学習センター（中央1丁目）	市内在住の乳幼児とその保護者 抽選20組	5月14日までに、直接またはEメール
東生涯学習センター（東市民活動センター） ☎ 028-638-5782 Mail: u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jp					
シニア	東雲塾	①フィットネス ②江戸時代の宇都宮の大例祭 ③宇都宮のぎょうざの話 ④地元で育むお味噌の話 ⑤影絵の世界 ⑥デインブルアート	①6月5日②7月3日③9月4日④11月6日⑤12月4日 ⑥令和9年1月22日 午前10時～正午 全6回 東生涯学習センター（中今泉3丁目）	市内在住か通勤する65歳以上の人 抽選40人	5月15日（必着）までに、直接またははがき、Eメール
西生涯学習センター（西市民活動センター） ☎ 028-648-7480 Mail: u47090002@city.utsunomiya.tochigi.jp					
成人	西楽アカデミー「スマホ編」	知って得する スマホ活用術	①6月17日②7月15日③8月19日 午前10時～正午 全3回 西生涯学習センター（西一の沢町）	市内在住か通勤通学する18歳以上の、スマートフォンを使っている人 抽選30人	5月7～22日に、直接または市HP
成人	宇都宮再発見！	古墳時代の栃木県と宇都宮を再発見！	①6月26日②8月28日③9月25日④10月23日 午前10時～正午 全4回 西生涯学習センター（西一の沢町）	市内在住か通勤通学する18歳以上の人 抽選30人	5月7～22日に、直接または市HP
成人	クールシェアコンサート	パラグアイ、アンデス地方の音楽と文化を楽しもう！	7月4日(土) 午前10時20分～正午。開場は午前10時 西生涯学習センター（西一の沢町）	市内在住か通勤通学者 抽選50人	5月7～22日（消印有効）に、直接または市HP・はがきで
シニア	シニア快活！元気講座	①ストレッチで体の夏支度 ②ダジック・アース ③ネパールってどんな国？ ④実は身近な在宅医療 ⑤いきいきマリパコンサート ⑥温活でほかほか習慣	①6月23日②7月14日③8月25日④9月15日 ⑤10月20日⑥12月1日 午前10時～正午 全6回 西生涯学習センター（西一の沢町）	市内在住か通勤する60歳以上の人 抽選30人	5月7～22日に、直接または市HP
南生涯学習センター（南市民活動センター） ☎ 028-645-0006 Mail: u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp					
シニア	シニアセミナー南悠塾	①元気に動ける体づくりのコツ ②笑いヨガ ③包括支援センター活用講座 ④シニアのエクササイズ ⑤クリスマスコンサート	①6月5日②7月10日③9月11日④11月6日 ⑤12月11日 午前10時～正午 全5回 南生涯学習センター（江曾島2丁目）	市内在住か通勤する60歳以上の人で、おおむね3回以上参加できる人 抽選55人	5月13日（必着）までに、直接またははがき、Eメール

対象	講座名	概要	日時・会場	対象・定員・費用	申込み切等
北生涯学習センター（北市民活動センター） ☎ 028-621-7745 Mail:u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jp					
シニア	北洲塾	①笑いヨガ ②腸に超いい話 ③能を学ぶ ④新聞ちぎり絵 ⑤中世の下野 ⑥津軽三味線とアコースティックギターの演奏 (④のみ材料費¥110有り)	①6月10日②7月8日③9月9日④10月14日 ⑤11月11日⑥12月9日 午後1時30分～3時30分 全6回 北生涯学習センター(若草3丁目)	市内在住か通勤する65歳以上の人 抽選35人	5月20日までに、直接または電話、市HP、Eメール
平石生涯学習センター（平石地区市民センター） ☎ 028-660-1964 Mail:u2215@city.utsunomiya.tochigi.jp					
成人	きらきらセミナー「miya(ミヤ)シリーズ」	ジャズのまち宇都宮を楽しむ	5月26日(火) 午前10時～正午 平石生涯学習センター(下平出町)	市内在住か通勤する18歳以上の人 先着5人の無料の託児あり 先着30人	5月7日午前9時から、直接または電話、Eメール
上河内生涯学習センター（上河内地区市民センター） ☎ 028-674-3131 Mail:u2226@city.utsunomiya.tochigi.jp					
成人	ライフアップセミナーinかみかわち	「まち・人・暮らし健やかに」をテーマに、受講生同士で交流する	①6月25日②7月23日③9月17日④10月22日 ⑤11月26日⑥12月17日⑦1月21日⑧2月25日 午後1時30分～3時 全8回 上河内生涯学習センター(中里町)	市内在住か通勤する18歳以上の人 先着50人	5月18日から、電話
子育て	子育て講座	参加者同士の交流を深める	①7月2日②9月3日③10月1日④11月4日 ⑤12月10日 午前10時～正午 全5回 上河内生涯学習センター(中里町)	市内在住の未就学児とその保護者 先着20組	5月25日から、電話

※生涯学習センターの講座は、原則として宇都宮市に在住又は在勤（在学）の方を対象としています。

※講座の詳細や申し込み方法などについては、各生涯学習センターにお問い合わせください。（月～金，8：30～17：15）

（令和8年4月30日現在）

