


各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼申込期限 4月10日(消印有効)。
- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ  URL1 の申し込みフォームに必要事項を入力するか、往復はがきの往信に 圃・年齢・1167 は託児希望の有無を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0954 元今泉5丁目6-18、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611 へ。はがき1枚につき1講座、

- 複数人の申し込み可(ジュニア向け教室は複数人の申し込み不可。ただし家族は連名可)。
- ▼その他 子ども連れの参加は不可。1167 は2歳以上の託児あり(有料)。希望者は申し込み時に子どもの氏名・ふりがな・年齢を明記。



▲宇都宮スポーツナビ  URL1

一般向け教室

| 教室名・内容 | 日時・会場 | 対象・定員・費用 |
|---|---|------------------------------------|
| 1 ヨガ教室 ヨガの体位と呼吸法の習得で心身ともにリラックス | 5月7・14・21・28日、6月4日。午前9時40分～10時40分 全5回 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館) | 一般 抽選50人 2,500円 託児料2,000円 |
| 2 弓道教室 基本技能(索引き・ゴム弓)の練習から、的に向かって矢を射ることができるまで | 5月11・14・18・21・25・28日、6月1・4日 午後7時～8時30分。全8回 市弓道場(屋板町) | 一般 抽選35人 4,000円 |
| 3 ノルディックウォーキング教室 ポールを使い、膝・腰への負担を減らしながら、効果的なフィットネスウォークを楽しむ | 5月13・20・27日、午前10時～11時30分。全3回 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)周辺 | 一般・シニア 抽選20人 1,500円 |
| 4 テニス教室(昼間) 基本ストロークからゲームができるまで | 5月13・15・20・22・27・29日、6月3・5日 午前11時～午後0時30分。全8回 屋板テニスコート(屋板町) | 一般 抽選50人 4,000円 |
| 5 テニス教室(夜間) 基本ストロークからゲームができるまで | 5月14・18・21・25・28日、6月1・4・8日。午後7時30分～9時 全8回 屋板テニスコート | 一般 抽選65人 4,000円 |
| 6 ピラティス教室 インナーマッスルを鍛えて美しく健康的なボディを目指す | 5月15・22・29日、6月5・12日。午前10時～11時 全5回 清原体育館(清原工業団地) | 一般 抽選30人 2,500円 託児料2,000円 |
| 7 リラクゼーションエクササイズ教室 ストレスから体を解放するボールエクササイズ | 5月19・26日、6月2・9・16日。午前9時40分～10時40分 全5回 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館) | 一般 抽選40人 2,500円 託児料2,000円 |
| 8 フラダンス教室 ハワイの音楽に合わせてゆったりとダンス | 5月22・29日、6月5・12・19日。午前9時40分～10時40分 全5回 明保野体育館(明保野町) | 一般女性 抽選25人 2,500円 |
| 9 ファイティングエクササイズ教室 パンチ&キック、格闘技系エアロビクスでストレス解消 | 5月25日、6月1・8・15・22日。午後7時30分～8時30分 全5回 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館) | 一般 抽選30人 2,500円 |

ジュニア向け教室

| 教室名・内容 | 日時・会場 | 対象・定員・費用 |
|---|--|--------------------------------|
| 10 とび箱・マット教室 とび箱・マットなどを使って運動苦手意識を克服する | 5月13・15・20日、午後5時30分～6時20分 全3回 清原体育館 | 小学1～3年生 抽選40人 1,200円 |
| 11 ジュニアテニス教室 ラケットの握り方、ボール慣れから始める | 5月14・18・21・25・28日、6月1日。午後5時30分～7時 全6回 屋板テニスコート | 小学4～6年生 抽選40人 2,400円 |
| 12 速くなろう! かけっこ塾 かけっこの基礎を練習する | 5月22・27・29日、午後5時30分～6時20分 全3回 雀宮体育館(南町) | 小学生 抽選50人 1,200円 |
| 13 パパ・ママ キッズエクササイズ教室 親子で運動し、子どもの運動能力を高める | 5月25日、6月1・8・15・22日、午後4時～4時50分 全5回 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館) | 年少～年長とその保護者 抽選20組 2,000円 |
| 14 ジュニアチアダンス with SCチアーズ教室 SCチアーズと一緒にLet'sダンス | 5月28日、6月4・11・18・25日、午後5時30分～6時20分 全5回 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館) | 小学生 抽選40人 2,000円 |

生涯学習センターの講座

子育て世代向け講座

| | 会場・講座名・内容 | 日時 | 対象・定員・費用など | 申込 |
|-------------|---|---|--|--|
| 東 漕 | 1 すくすく子育て講座 (前期) 季節の行事や体操・音楽鑑賞などを通じた親子のスキンシップ、親同士の子育てネットワーク作り ID 1015912 | 5月14・28日、6月18日 午前10時～11時30分 7月2日午前10時30分～正午 全4回 | 市内在住の平成29年5月2日～令和元年5月1日生まれの1～2歳児とその保護者 抽選40組 | 4月10日(必着)までに、直接またはEメール(参加者全員の 画 ・年齢・月齢・生年月日・性別を明記)で、東漕(中今泉3丁目) ☎(638)5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ |
| 南 漕 | 2 すくすく子育て応援講座(前期) ID 1016461 | 5月13日、6月10日、7月1日 午前10時～11時30分 全3回 | 市内在住の首がすわった子ども(おおむね生後4ヵ月程度)～1歳前後の子どもとその保護者 抽選15組 | 4月14日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(参加者全員の 画 ・年齢・月齢・性別を明記)で、〒320-0107江曾島2丁目4-23、南漕 ☎(645)0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ |
| | 3 ママのアンガーマネジメント入門講座 ID 1016460 | 5月19日(火)午前10時～正午 | 市内在住か通勤する子育て中の保護者 抽選20人 おおむね6ヵ月以上の子どもの託児あり | 4月14日(必着)までに、直接またははがき(参加者全員の 画 ・年齢・月齢・性別・託児希望の有無・子どもの生年月日を明記)で、〒320-0107江曾島2丁目4-23、南漕 ☎(645)0006へ |
| 北 漕 | 4 戸祭山緑地で親子自然探検隊 カブトムシ幼虫探し、アメリカザリガニ釣り、木の実で楽器作りなど生物多様性を親子で学ぶ ID 1006469 | 5月16日、6月20日、9月19日、10月17日、1月16日 午前9時30分～正午 全5回 戸祭山緑地(戸祭町) | 小学生以下の子どもとその保護者 抽選15組 | 4月24日(消印有効)までに、直接またははがき・Eメール・ファクス(参加者全員の 画 ・年齢・性別・ 5 は託児希望の有無・子どもの生年月日を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北漕 ☎(621)7745、 FAX (622)7093、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ |
| | 5 子育てパパ・ママ応援講座(子育て・防災・マネー講座) 乳幼児期の子育てに必要な知識を学ぶ ID 1006469 | 6月6・13・27日 午前10時～正午 全3回 | 乳幼児～未就学児の保護者。夫婦での受講も可 抽選15組 おおむね8ヵ月以上の子どもの託児あり | |
| 横 川 漕 | 6 親子のびのび講座 ID 1016163 | 6・7・9月～令和3年2月の原則水曜日、午前10時～正午 全8回 | 市内在住の2～3歳児とその保護者。託児あり 抽選40組 材料費・保険料(実費) | 4月24日(消印有効)までに、直接または電話・はがき(参加者全員の 画 ・年齢または月齢・性別を明記)で、〒321-0112屋根板町576-1、横川漕 ☎(656)6452へ |
| 城 山 漕 | 7 ともぞち広場 季節の行事や歌、リズム遊びや体操など ID 1016163 | 4月22日～令和3年3月3日の原則第3水曜日 午前10時～正午 全10回 | 市内在住の0～3歳程度の乳幼児とその保護者 先着40組 | 4月2日から、直接または電話で、城山漕(大谷町) ☎(652)4794へ |

成人向け講座

| | 会場・講座名・内容 | 日時 | 対象・定員・費用 | 申込 |
|-------------|--|---|--|---|
| 東 漕 | 8 ふれあい塾 豊かな人生を送るために幅広い分野の教養を身に付ける ID 1015933 | 5月19日～12月15日の原則火曜日、午前10時～正午 全8回 11月11日午前9時～午後4時30分は館外学習 | 市内在住か通勤通学する20歳以上 抽選70人 材料費(実費) | 4月20日(必着)までに、直接またははがき(画 ・年齢を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東漕 ☎(638)5782へ |
| 南 漕 | 9 男の料理講座 ID 1016464 | 5月27日～11月11日の水曜日、午前10時～午後1時 全6回 | 市内在住か通勤通学する20歳以上の男性 抽選20人 材料費(実費) | 4月14日(必着)までに、直接またははがき(画 ・年齢を明記)で、〒320-0107江曾島2丁目4-23、南漕 ☎(645)0006へ |
| 北 漕 | 10 北洲塾 地域社会への参加の輪を広め、健康で豊かな人生を送るための講座 ID 1006469 | 5月27日～11月11日の水曜日、午後1時30分～3時30分 全7回 10月7日午前9時～午後4時30分は館外学習 | 市内在住か通勤通学する60歳以上 抽選40人 材料費・保険料など(実費) | 4月24日(消印有効)までに、直接またははがき・ファクス・Eメール(画 ・年齢を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北漕 ☎(621)7745、 FAX (622)7093、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ |
| 横 川 漕 | 11 ことぶき塾 ID 1016163 | 6月～12月の原則木曜日、10月は金曜日。午前10時～正午。 全7回 9月14日午前9時～午後4時30分は館外学習 | 市内在住か通勤通学する60歳以上 抽選80人 館外学習費(実費) | 4月24日までに、直接または電話で、横川漕 ☎(656)6452へ |

茂原健康交流センター（茂原町）の教室

茂原健康交流センター ☎ (654) 2815

- ▼対象 6小・中学生 919市内在住の60歳以上で、原則、受講時の最高血圧が160mm/hg以下の人。
- ▼申込期限 919 4月24日午後8時(必着)。
- ▼申込方法 1～810～18当日、直接、会場へ。919直接

またははがき・ファクス(☎・性別・年齢を明記)で、茂原町777-7、茂原健康交流センター ☎ (654) 2815、FAX(654) 2830へ。



▲茂原健康交流センター[HP]URL1

プール教室

| 教室名・内容 | 日 時 | 定 員 |
|---|--|------------|
| 1 成人水泳教室 (初心者背泳ぎ) | 4月1・8・15・22日 午前10時50分～正午 | 各先着 30人 |
| 2 成人水泳教室 (初心者クロール編) | 4月2・9・16・23・30日 午前11時50分～午後1時 | 各先着 30人 |
| 3 アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニング | 4月2・9・16・23・30日 午後1時～1時50分 | 各先着 15人 |
| 4 フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングで心肺機能強化や筋力強化 | 4月2・9・16・23・30日 午後2時～2時50分 | 各先着 25人 |
| 5 ワンポイントアドバイス水泳教室 (小中学生向け) | 4月3・10・17・24日 午後6時～7時 | 各先着 20人 |
| 6 ワンポイントアドバイス水泳教室 (高校生以上) | 4月3・10・17・24日 午後7時～8時 | 各先着 20人 |
| 7 成人水泳教室 (初心者平泳ぎ・バタフライ) | 4月7・14・21・28日 午前11時50分～午後1時 | 各先着 15人 |
| 8 腰痛体操アクアビクス教室 水の浮力で体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋をのばす | 4月7・14・21・28日 午後1時10分～2時 | 各先着 25人 |
| 9 シニア水中運動教室 水中ウオーキングの基本から応用。泳ぎの基本、アクアビクスなど | 5月29日～7月17日の金曜日 午前10時～11時30分 全8回 | 抽選 20人 |

カルチャー教室

| 教室名・内容 | 日 時 | 定 員 |
|---|---|------------|
| 10 ベリーダンス教室 体にやさしく無理のない動きで美しさの表現 | 4月1・8・15・22日 午後0時30分～1時30分 | 各先着 25人 |
| 11 MIX フィットネス教室 さまざまなストレッチと軽いエアロビクスをミックスしたエクササイズ | 4月2・9・16・23・30日 午後0時15分～1時15分 | 各先着 20人 |
| 12 陳式太極拳教室 血流を良くし体内バランスを理想的な状態に保つ効果 | 4月2・9・16・23・30日 午後1時30分～2時30分 | 各先着 25人 |
| 13 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果 | 4月3・10・17・24日 午前10時30分～11時30分 | 各先着 30人 |
| 14 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガを組み合わせた新しいエクササイズ | 4月3・10・24日 午後1時30分～2時30分 | 各先着 50人 |
| 15 手芸教室 楽しく編みぐるみを作成 | 4月3・10・17・24日 午後1時15分～2時15分 | 各先着 20人 |
| 16 フラダンス教室 (基礎編) | 4月7・14・21・28日 午後2時～3時 | 各先着 30人 |
| 17 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ | 4月10・24日(金) 正午～午後1時 | 各先着 30人 |
| 18 竹はり画教室 竹の自然の美しさと柔らかさを生かした工芸品作り | 4月14・28日(火) 午後1時30分～3時30分 | 各先着 30人 |
| 19 シニア体操教室 ストレッチ体操・リズム運動・スモールボール運動など | 5月27日～7月15日の水曜日 午後1時45分～3時15分 全8回 | 抽選 25人 |

環境学習センター（茂原町）の教室・講座

環境学習センター ☎ (655) 6030

- ▼会場 1環境学習センター集合・解散2～7環境学習センター。
- ▼申込期限 1 4月10日2～7 4月15日(消印有効)。
- ▼申込方法 往復はがきの往信に☎・学年を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0126 茂原町777-1、環境学習センターへ。複数講座に申し込み可。ただし、はがき1枚につき1講座。同一講座に複数枚の申し込み

不可(1 3人または1家族235～7 1人4 2人まで。同行者も含む)。

- ▼その他 定員を超えた場合は公開抽選。定員に満たない場合、締め切り日の1週間後午前9時から、電話で受け付け。

☎環境学習センター ☎ (655) 6030



▲環境学習センター[HP]URL2

| 講座名・内容 | 日 時 | 対象・定員・費用 |
|--|--|-------------------------|
| 1 バスで行く！春の渡良瀬遊水地で生物多様性を学び体験しよう 自然観察や作業体験を通して、生物多様性を学ぶ | 5月2日(土)午前8時30分～午後4時30分 | おおむね小学生以上 抽選35人 |
| 2 スラッシュキルト講座 (初心者対象) 不用な木綿のこたつカバーや布団カバーから作品を作る | 5月12・26日、6月2日 午前10時～正午。全3回 | 抽選16人 1,200円 |
| 3 着物リフォーム講座 (裁縫経験者対象) タンスなどで眠っている着物を利用して、現代風の洋服に仕上げる | 5月13・27日、6月3・10日 午前10時～正午。全4回 | 抽選16人 1,000円 |
| 4 環境大学「地球温暖化とその対応」 CO ₂ 排出削減に向けた取り組みについて考え、行動につなげる | 5月16日、6月20日、9月5日、10月3日 午前10時～正午 8月28日午前9時～午後4時。全5回 | 抽選80人 (8月28日のみ抽選35人) |
| 5 和裁で小物づくり講座 不用になった布を利用して可愛い亀のブローチを作る | 5月20日(水)午後1時30分～3時30分 | 抽選16人 300円 |
| 6 やさしい布ぞうりづくり講座 不用なバスタオルを利用して、昔ながらの草履を作る | 5月24日(日)午前9時30分～正午 | 抽選20人 370円 |
| 7 ミニ機織り講座 不用な洋服や布を利用し裂き織りした布でバッグを仕立てる | 5月30日、6月6・20・27日 午後1時30分～3時30分 5月16日午前10時～と午後1時～。 全6回 | 抽選16人 2,000円 |