

生涯学習センターの講座

成人向け講座

会場・講座名・内容	日時	対象・定員・費用	申込
<b>東</b> <b>運</b> 1 <small>しのめ</small> 東雲塾 <b>ID 1016062</b> 高齢者のための生きがいづくり	9月4日、11月6日、12月4日、令和3年1月22日 午前10時～正午 全4回	市内在住か通勤する65歳以上 抽選30人 工作体験材料費など(実費)	8月12日(必着)までに、直接またははがき(願書・性別・年齢を明記)で、〒321-0968 中今泉3丁目5-1、東運☎(638)5782へ
<b>中央</b> <b>運</b> 2 金曜まなび塾 宇都宮に誇りを持って暮らせる教養を身に付ける <b>ID 1006450</b>	9月11・25日、10月16・30日、11月13・27日、12月11日 午前10時～正午 全7回	市内在住か通勤通学する20歳以上 抽選30人	8月12日(消印有効)までに、直接またははがき・Eメール(願書・年齢・性別を明記)で、〒320-0806中央1丁目1-13、中央運☎(632)6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
<b>上</b> <b>河内</b> <b>運</b> 3 パソコン講座 ワード、エクセルなどを楽しもう <b>ID 1016163</b>	9月4・11・18・25日、10月2・9・16・23・30日、11月13日 午後1時30分～3時30分 全10回	市内在住か通勤通学する、ノートパソコンを持参できる20歳以上 抽選40人	8月11日(必着)までに、直接またははがき(願書・年齢を明記)で、〒321-0414中里町181-3、上河内運☎(674)3131へ
4 ライフアップセミナー <small>イン</small> inかみかわち <b>ID 1016163</b> 楽しく教養を深め、人生に潤いを与える	9月16・30日、10月14日、11月18日、12月2日。午後1時30分～3時 10月28日午前9時～午後4時 全6回	市内在住か通勤通学する20歳以上 抽選50人	

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
<b>篠</b> <b>井</b> <b>運</b> 5 ワクワク子育て仲間づくり 遊びを通じた親子のスキンシップと子育てのポイントを学ぶ <b>ID 1016163</b>	8月26日、9月30日、10月22日、11月19日 午前10時～11時30分 全8回 ※12月以降の日程など、詳しくは、お問い合わせください。	市内在住の乳幼児とその保護者 先着15組	8月14日までに、直接または電話・Eメール(参加者全員の願書・年齢・性別を明記)で、篠井運(下小池町)☎(669)2515、✉u2223@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
<b>北</b> <b>運</b> 6 オンライン受講もできる 子育てハッピーセミナー もうイライラとさよならしよう 怒りのコントロールと良好なコミュニケーションの方法を学ぶ <b>ID 1006469</b>	9月4・11日(金) 午前10時～正午 全2回 オンライン配信は9月18日(金)から	市内在住か通勤する、乳幼児から小学生までの保護者 抽選15人 オンライン受講は定員なし(通信料は自己負担)	8月14日(必着)までに、直接またははがき・ファクス・Eメール(参加者全員の願書・年齢、オンライン希望者は、願書・年齢・メールアドレス・オンライン希望と明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北運☎(621)7745、FAX(622)7093、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
<b>南</b> <b>運</b> 7 すくすく子育て応援講座(後期) 親子フィットネスなど <b>ID 1016462</b>	9月15日・10月13日(火) 午前10時～11時30分 全2回	市内在住の2～3歳児とその保護者 抽選15組	8月17日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(参加者全員の願書・年齢・性別を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南運☎(645)0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
<b>東</b> <b>運</b> 8 すくすく子育て講座(後期) 季節の行事や体操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 <b>ID 1021236</b>	9月17日、10月8日、11月26日、12月17日 午前10時～正午 全4回	市内在住の平成28年9月2日～平成30年9月1日生まれの2～3歳児とその保護者 抽選20組	8月19日までに、直接またはEメール(参加者全員の願書・年齢・月齢・生年月日・性別を明記)で、東運☎(638)5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

各種スポーツ教室

- ▼対象 5 25mをクロールで泳げる18歳以上 6 7 18歳以上の人。
- ▼申込期限 1～4 8～12 8月10日（消印有効）。5～7 13 14 8月23日（消印有効）。
- ▼申込方法 1～4 8～12 宇都宮スポーツナビ [HP](http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/) [URL1](http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/) 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 ④・学年・年齢・1 4 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。5～7 13

14 往復はがきの往信に ④・電話番号（必須）を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒329-1102白沢町1791-3、ドリームプールかわち ☎ (673) 0212へ。



▲宇都宮スポーツナビ [HP](http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/) [URL1](http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/)

- ▼その他 1～4 はがき1枚に付き1講座、複数名の申し込み可。子ども連れの参加は不可。1 4 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。8～14 はがき1枚に付き1講座、1人。ただし、家族は連名可。

一般向け教室

教室名・内容	日時・会場	定員・費用など
1 バレトン バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を取り入れたエクササイズ	9月1・8・15・29日、10月6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）	抽選50人 2,500円 託児料2,000円
2 テニス ①午前コース②夜間コース 基本ストロークからゲームができるまで	①9月2・9・16・23・30日、10月7・14・21日 午前11時～午後0時30分。全8回 ②9月3・7・10・14・17・24・28日、10月1日 午後7時30分～9時。全8回 清原テニスコート（清原工業団地）	各抽選50人 各4,000円
3 ソフトバレトン 運動強度が軽めの無理のない健康づくり	9月18・25日、10月2・9・16日。午前9時40分～10時40分。全5回 明保野体育館（明保野町）	抽選25人 2,500円
4 ポルドブラ バレエダンスエクササイズでリズムにのって楽しくシェイプアップ	9月24日、10月1・8・15・22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）	抽選40人 2,500円 託児料2,000円
5 らくらく水泳教室（大人クロールコース） 長い距離を泳げるコツを学ぶ	10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、12月1日 午後3時10分～4時。全8回 ドリームプールかわち（白沢町）	抽選10人 2,660円
6 青空の下でヨガ教室 ヨガの呼吸法とストレッチ効果でリフレッシュ	10月7・14・21・28日、11月4日 午前10時～11時。全5回 河内総合運動公園（白沢町）	抽選20人 2,500円
7 水泳教室 大人向け基礎コース 水泳の基礎を学ぶ	10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日 午後3時10分～4時。全8回 ドリームプールかわち	抽選10人 2,660円

ジュニア向け教室

教室名・内容	日時・会場	対象・定員・費用
8 キッズリズムダンス リズムに合わせて楽しくダンス	9月1・8・15・29日、10月6日。午後3時40分～4時30分。全5回 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	年中・年長 抽選45人 2,000円
9 ジュニアチアダンスwithブレクシー <sup>ウィズ</sup>	9月1・8・15・29日、10月6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
10 第3回速くならう！かけっこ塾 かけっこの基礎を練習する	9月2・4・9日、午後5時30分～6時20分。全3回 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	小学生 各抽選60人
11 第4回速くならう！かけっこ塾 かけっこの基礎を練習する	9月23・25・30日、午後5時30分～6時20分。全3回 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	各1,200円
12 キッズスポーツ マット遊びやとび箱などを通して基礎体力アップ	9月28日、10月5・12日。午後3時40分～4時20分。全3回 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	年中・年長 抽選60人 1,200円
13 子ども向け水泳基礎コース 水慣れからクロールなど、水泳の基礎を学ぶ ①木曜日コース②金曜日コース	①10月8・15・22・29日、11月5・12・19日、12月3日。全8回 ②10月9・16・23・30日、11月6・13・20日、12月4日。全8回 午後5時10分～6時 ドリームプールかわち	市内在住の小学生 各抽選15人 各2,660円
14 かけっこ教室 現役アスリートから走りの基礎を学ぶ	10月18日・11月15日（日） 午前10時～正午。全2回 河内総合運動公園	小学3～6年生 抽選30人 1,000円

## 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 **111**市内在住、60歳以上で全日程参加でき、原則受講時の最高血圧が160mm/hg以下の人。
- ▼申込方法 **2**～**10**当日、直接、会場へ **111**8月14日午後8

時まで、直接またははがき・ファクス（**㊟**・性別・年齢を明記）で、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 [URL2](#)

### プール教室

教室名・内容	日 時	定 員
<b>1</b> 水中運動教室 水中ウォーキングとクロール泳法の基礎など	9月4・11・18・25日、10月2・9・16・23日 午前10時～11時30分 全8回	抽選 10人

### カルチャー教室

教室名・内容	日 時	定 員
<b>2</b> フラダンス教室	8月4・18・25日 午後2時～3時	各先着 18人
<b>3</b> 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	8月5・12・19・26日 午後0時30分～1時30分	各先着 12人
<b>4</b> 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	8月6・20・27日 午後0時15分～1時15分	各先着 18人

教室名・内容	日 時	定 員
<b>5</b> 陳式太極拳教室 気血の流れを良くし体内バランスを理想的な状態に保つ	8月6・20・27日 午後1時30分～2時30分	各先着 18人
<b>6</b> エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	8月7・21・28日 午前10時30分～11時30分	各先着 15人
<b>7</b> 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	8月7・21・28日 午後1時30分～2時30分	各先着 18人
<b>8</b> 編みぐるみ教室 楽しく編みぐるみを作成	8月7・21・28日 午後1時15分～2時15分	各先着 8人
<b>9</b> 認知機能向上体操教室 介護予防のエクササイズ	8月21・28日(金) 正午～午後1時	各先着 16人
<b>10</b> 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	8月25日(火) 午後1時30分～3時30分	先着 8人
<b>11</b> 健康づくりのための体操教室 ストレッチ体操・リズム運動・スモールボール運動など	8月26日、9月2・9・16・30日、10月7・14・21日 午後1時45分～3時15分 全8回	抽選 12人

## 環境学習センター（茂原町）の講座

環境学習センター ☎ (655) 6030

- ▼会場 **1**～**3****5****6**環境学習センター **4**雀宮区（新富町）。
- ▼申込期限 8月15日（消印有効）。
- ▼申込方法 往復はがきの往信に希望講座名・**㊟**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**～**6**1人まで）。

- ▼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HP [URL3](#)

講座名・内容	日 時	定員・費用など
<b>1</b> スラッシュキルト講座 不用になった座布団カバー（夏・冬用どちらでも）からバッグなどを作る	9月1・15・29日 午前10時～正午。全3回	抽選10人 1,200円
<b>2</b> 純銀粘土でアクセサリ作り講座 不用になったガラスと純銀粘土を組み合わせ、アクセサリを作る	9月3・10・17日 午前10時～正午。全3回	抽選16人 2,100円
<b>3</b> 着物リフォーム（裁縫経験者対象）講座 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	9月9・16・23・30日 午前10時～正午。全4回	抽選10人 1,000円
<b>4</b> 安心食講座 <small>いちぶつ</small> 一物全体でエコロジー 体に安心・安全な食材や調味料を選び、環境に優しい調理方法や、食を通じて体調を整えることなどを学び、試食する	9月17日(木) 午前10時～午後1時	抽選4人 1,200円
<b>5</b> はじめてのミシン講座 自分のミシンを使って、講義と実践で基礎を学び、マスクを作る	9月24日(木) 午前10時～正午	抽選10人 500円 ミシン持参
<b>6</b> パッチワーク（初心者対象）講座 基礎を学び、不用になった布を活用して、バッグやポーチなどを仕上げる	9月11・25日、10月9・23・30日 午前10時～正午。全5回	抽選10人 1,000円

掲載情報は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、内容が変更になる場合があります。最新情報などは、市ホームページや各問い合わせ先へご確認ください。