

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 617市内在住の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。74～6歳の幼児。
- ▼費用 71,000円。その他の教室は、施設利用料。
- ▼申込方法 1～5 8～16当日、直接、会場へ。6 17 10月9

日までに、直接またははがき・ファクス（☎・性別・年齢を明記）で、〒321-0126茂原町777-7、茂原健康交流センター ☎ (654) 2815、FAX (654) 2830へ。7 10月31日午前9時から、直接、茂原健康交流センターへ。



▲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（初心者平泳ぎ） | 10月6・13・20・27日 午前11時50分～午後1時 | 各先着 12人 |
| 2 成人水泳教室（バタフライ） | | |
| 3 水中腰痛体操教室 水の浮力で体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋を伸ばす | 10月6・13・20・27日 午後1時10分～2時 | 各先着 14人 |
| 4 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 | 10月8・15・22・29日 午後1時～1時50分 | 各先着 14人 |
| 5 フィットネスウォーキング教室 水中ウォーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化を促す | 10月8・15・22・29日 午後2時～2時50分 | 各先着 14人 |
| 6 水中運動教室 水中ウォーキングの基本から応用、フロール泳法の基礎など | 10月30日、11月6・13・20・27日、12月4・11・18日 午前10時30分～正午 全8回 | 抽選 15人 |
| 7 幼児水泳教室 幼児のための水慣れなどの基礎教室 | 11月10・17日、12月1・8・15・22日 午後3時30分～4時30分 全6回 | 先着 15人 |

カルチャー教室

| 教室名・内容 | 日 時 | 定員 |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------|
| 8 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編 | 10月6・13・20・27日 午後2時～3時 | 各先着 18人 |
| 9 ベリーダンス教室 体に優しく無理のない動きで美しさの表現 | 10月7・14・21・28日 午後0時30分～1時30分 | 各先着 12人 |

| 教室名・内容 | 日 時 | 定員 |
|--|--|------------|
| 10 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 | 10月8・15・22・29日 午後0時15分～1時15分 | 各先着 18人 |
| 11 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効果 | 10月8・15・22・29日 午後1時30分～2時30分 | 各先着 18人 |
| 12 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ | 10月9・16・23日 正午～午後1時 | 各先着 16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 | 10月9・16・23・30日 午前10時30分～11時30分 | 各先着 15人 |
| 14 編みぐるみ教室 楽しく編みぐるみを作成 | 10月9・16・23・30日 午後1時15分～2時15分 | 各先着 8人 |
| 15 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 | 10月9・16・23・30日 午後1時30分～2時30分 | 各先着 18人 |
| 16 竹はり画教室 竹の本来持っている自然の美しさと柔らかさを生かした工芸品 | 10月13・27日（火） 午後1時30分～3時30分 | 各先着 8人 |
| 17 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 | 10月28日、11月4・11・18・25日、12月2・9・16日 午後1時45分～3時15分 全8回 | 抽選 12人 |

各種スポーツ教室

- ▼申込期限 10月10日（消印有効）。
- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ[HP] URL2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☎・年齢（学年）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) 16

11へ。
▼その他 112はがき1枚につき1講座、複数名の申し込み可。子ども連れの参加は不可。314はがき1枚につき1講座、1人。ただし、家族は連名可。



▲宇都宮スポーツナビ[HP] URL2

一般向け教室

| 教室名・内容 | 日時・会場 | 定員・費用 |
|--|--|-----------------|
| 1 ソフトヨガ 運動強度が軽めのヨガで無理なく健康づくり | 11月4・11・18・25日、12月2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16人 2,500円 |
| 2 ボディメイク・ピラティス ピラティスの呼吸法と強度高めエクササイズ | 11月17・24日、12月1・8・15日 午後7時～8時。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 |
|--|---|--------------------------|
| 3 ジュニアヒップホップダンス さまざまなリズムで体を動かし身体能力アップ | 11月17・24日、12月1・8・15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 |
| 4 キッズリズムダンス リズムに合わせて楽しくダンス | 11月24日、12月1・8・15・22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 |

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 |
|---|---|--|---|
| 北 運 1 選べる 和文化入門講座 ①和菓子作り②茶道③漆④能 ⑤華道 ID 1006469 | ①11月12日午前10時～正午と午後1時30分～3時30分の2回②11月19日午前10時～正午③11月26日午後1時30分～4時④12月3日午後1時30分～4時⑤12月10日午後1時30分～4時 | 市内在住か通勤通学する20歳以上 ①午前・午後で各抽選8人②～⑤各抽選15人 材料費(実費) | 10月21日(必着)までに、直接またははがき・ファクス・Eメール(願・年齢・希望講座名を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-15、北運☎(621) 7745、FAX(622) 7093、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ |
| 南 運 2 仲間と学ぶ防災備蓄収納講座 ID 1016463 | 11月13日(金)、12月11日(金)午前10時～正午全2回 | 市内在住か通勤通学する20歳以上 抽選15人 | 10月16日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願・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 |
| 東 運 3 つながる 伝わる コミュニケーション講座 ①テレビマンに学ぶ②人間関係を楽しくするために ID 1016163 | ①11月14日(土)②11月21日(土)午後1時30分～3時30分全2回 | 市内在住か通勤通学する18～50歳くらいまでの人 抽選30人 | 10月16日(消印有効)までに、直接またははがき・Eメール(願・年齢を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東運☎(638) 5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ |

子育て世代向け講座

| 講座名・内容 | 日時 | 対象・定員・費用 | 申込 |
|--|------------------------|--|--|
| 北 運 4 自宅で学ぼう 歌う海賊団ツキャプテンうっちゃんの「喜ばせ学」※オンライン講座です ID 1006469 | 10月27日(火)午後1時30分～2時30分 | 子育てをしている人、子育てに興味がある人 先着100人 通信料は自己負担 | 10月5日から、直接またはEメール(願・年齢・Eメールアドレスを明記)で、北運(若草3丁目)☎(621) 7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ |

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 環境学習センター他2～5 環境学習センター。
- ▼申込期限 10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・参加者全員の願・学年を、返信に代表者の郵便番号・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。

- 座。同一講座に複数枚の申し込み不可(1 2人まで2～5 1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HP URL3

| 講座名・内容 | 日時 | 定員・費用 |
|---|---|-----------------|
| 1 環境大学「より良い環境を次世代に引き継ぐために」 「地球環境」「廃棄物」「自然環境」「生活環境」「環境教育」などの分野で活躍している専門家による講話 | 11月7日、12月5日、令和3年1月30日、2月13日、3月13日 午前10時～正午。全5回 | 抽選60人 |
| 2 現代風刺し子講座 不用になった布に刺し子をし、作品を作る | 11月7・21日(土) 午前10時～正午。全2回 | 抽選10人 400円 |
| 3 スラッシュキルト講座 不用になった座布団カバーや風呂敷などを利用して、作品を作る | 11月17・24日、12月1日 午前10時～正午。全3回 | 抽選10人 1,200円 |
| 4 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 | 11月25日(水) 午前10時～正午 | 抽選12人 300円 |
| 5 リメイク講座 不用になったネクタイで、ベストを作る | 11月6・13・20日 午前10時～正午。全3回 | 抽選10人 600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。