

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

- 費用 施設利用料。
- 申込方法 当日、直接、会場へ。

▶茂原健康交流センターHP URL1



プール教室

講座名・内容	日時	定員
1 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	2月25日(木) 午後1時～1時50分	先着 14人
2 フィットネスウオーキング教室 水中ウオ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	2月25日(木) 午後2時～2時50分	先着 14人
3 成人水泳教室(初心者平泳ぎ)	3月2日(火) 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
4 成人水泳教室(初心者バタフライ)		
5 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	3月2日(火) 午後1時10分～2時	先着 14人
6 アドバイス水泳教室(小・中学生) 4泳法技法のポイントアドバイス	3月2日(火) 午後6時～7時	先着 12人
7 アドバイス水泳教室(高校生以上) 4泳法技法のポイントアドバイス	3月2日(火) 午後7時～8時	先着 12人

カルチャー教室

講座名・内容	日時	定員
8 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	2月24日・3月3日(水) 午後0時30分～1時30分	各先着 15人
9 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	2月25日(木) 午後0時15分～1時15分	先着 20人
10 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	2月25日(木) 午後1時30分～2時30分	先着 18人
11 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	2月26日(金) 午前10時30分～11時30分	先着 17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	2月26日(金) 正午～午後1時	先着 16人
13 編みぐるみ教室 楽しく編みぐるみを作成	2月26日(金) 午後1時15分～2時15分	先着 10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	2月26日(金) 午後1時30分～2時30分	先着 15人
15 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	3月2日(火) 午後2時～3時	先着 18人

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- 会場 **1****3****6** ドリームプールかわち(白沢町) **2****4** 河内総合運動公園(白沢町) **5** ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。
- 申込期限 **1**～**4****6** 2月21日 **5** 2月10日(消印有効)。
- 申込方法 **1**～**4****6** 往復はがきの往信に☎(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 **5** 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☎・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) 1611へ。
▼その他 **5****6** 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	対象・定員・費用
1 らくらく水泳教室 クロールをもっときれいに楽しく長い距離を泳げるコツを学ぶ	4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1日 午後3時10分～4時。全8回	クロールで25mを泳げる 18歳以上の人 抽選15人 2,700円
2 青空の下でヨガ教室 ヨガの呼吸法とストレッチ効果で心と体をリフレッシュ	4月7・14・21・28日、5月12日 午前10時～11時。全5回	18歳以上の人 抽選25人 2,500円
3 大人向け基礎コース 水慣れからクロールなど水泳の基礎を学ぶ	4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2日 午後3時10分～4時。全8回	18歳以上の人 抽選15人 2,700円
4 青空の下でフラダンス教室 天然芝の上でフラダンスを始めましょう	4月30日、5月7・14・21・28日 午前10時～11時。全5回	18歳以上の人 抽選20人 2,500円

ジュニア向け教室

教室名・内容	日時	対象・定員・費用など
5 できるがふえる ジュニア運動能力アップ教室 コーディネーショントレーニングで体の使い方を学ぶ	3月10・12・15日 午後5時30分～6時20分。全3回	小学生 抽選50人 1,200円
6 子ども向け基礎コース 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	①4月8・15・22日、5月13・20・27日、6月3・10日 全8回 ②4月9・16・23・30日、5月7・14・21・28日。全8回 午後5時10分～6時	市内在住の小学生 抽選25人 2,700円 原則、年度内1回受講可

環境学習センター（茂原町）の講座

環境学習センター ☎ (655) 6030

- 申込期限 2月14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。ただし、はがき1枚につき1人。同一

講座に複数枚の申し込み不可。
▼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、2月21日午前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
ミシン(初級)講座 自分のミシンを使って簡単な小物を作る	3月4日(木) 午前10時～正午	抽選10人 500円 ミシン持参