

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)の講座

トライ東 ☎ (663) 3155

- ▼会場 1 2 4 ~ 13 トライ東 3 トライ東とその周辺。
- ▼対象 1 幼児~高校生 2 小中学生 3 小学生 4 小学1~3年生 5 小学4年生~高校生 6 ~ 13 高校生以上35歳未満。
- ▼申込開始 3 4月14日 4 4月13日 5 4月15日 6 ~ 8 4月

- 13日、午後7時9 ~ 13 4月14日午後7時。
- ▼申込方法 1 2 当日、直接、会場へ 3 ~ 13 電話で、トライ東 ☎ (663) 3155 へ。



▲トライ東(HP) URL1

小中学生・高校生向け

講座名・内容	日 時	定員・費用
1 エッグハントに挑戦してみよう! 本館内に隠れているイースターエッグを見つけてみよう	4月2~11日 午前9時~午後8時30分	先着100人
2 ひとりで、みんなで楽しく勉強・運動・遊ぼうトライスタディールーム	4月7・14・21・28日 午後4時~7時	
3 わくわくトライキッズ 小学生野外グループ活動	5月8日、6月19日、7月10日、9月18日、10月23日、11月13日、令和4年1月22日、3月12日 午前9時~午後4時。全8回	先着20人 1,000円(年会費など)と実費(食費など)
4 はじめての小学生テニス ラケットの持ち方など基本を学びながら楽しくテニスの練習	5月19日、6月2・16日、7月7・21日 午後4時30分~5時30分。全5回	先着8人 500円(参加費)
5 英検直前ワンポイントレッスン	5月1日(土)・2日(日) 4級=午前10時30分~正午 3級=午後1時30分~3時。全2回 5月3日(月・祝)・4日(火・祝) 準2級=午前10時30分~正午 2級=午後1時30分~3時。全2回	先着8人 1,000円(資料代)

ヤングセミナー 高校生以上35歳未満向け

曜日	講座名・内容	日 時	定員・費用
火	6 自分で出来るヘアアレンジ	6月8・15・22日 午後7時~8時30分。全3回	先着10人 1,500円
水	7 やってみようバレトン フィットネス&バレエ&ヨガ	5月12・19・26日 午後7時~8時30分。全3回	先着10人 500円
	8 やってみようオレフィット フラメンコ風フィットネス	6月9・16・23日 午後7時~8時30分。全3回	先着10人 500円
	9 リフレッシュテニス	5月19日~6月23日の原則、水曜日 午後7時~8時30分。全6回	先着10人 500円
木	10 はじめての韓国語	5月13日~6月17日の原則、木曜日 午後7時~8時30分。全6回	先着10人 500円
金	11 護身ビクス&揺らぎストレッチ	5月14日~6月18日の原則、金曜日 午後7時~8時30分。全6回	先着10人 500円
	12 ひきしめ体幹トレーニング	6月25日~8月6日の原則、金曜日 午後7時~8時30分。全6回	先着10人 500円
土	13 外国人講師と楽しく英会話	5月15日~6月19日の原則、土曜日 午後6時30分~8時。全6回	先着10人 500円

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼会場 1 市弓道場(屋敷町) 2 6 明保野体育館(明保野町) 3 ~ 5 7 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 4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 ① 年齢・学年 ③ ⑤ 託児希望の有無 ⑥ ⑦ 保護者の氏名を、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 1 ~ 5 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 ③ ⑤ 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 ⑥ ⑦ 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	定員・費用など
1 弓道 基本技能から的に向かって矢を射ることができるまで	5月6・10・13・17・20・24・27・31日 午後7時~8時30分。全8回	抽選35人 4,000円
2 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	5月7・14・21・28日、6月4日 午前9時40分~10時40分。全5回	抽選16人 2,500円
3 ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	5月11・18・25日、6月1・8日 午前9時40分~10時40分。全5回	抽選50人 2,500円 託児料2,000円
4 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めのエクササイズ	5月18・25日、6月1・8・15日 午後7時~8時。全5回	抽選40人 2,500円
5 ズンバゴールド 運動強度が軽めのズンバで無理なく健康づくり	5月11・18・25日、6月1・8日 午前10時50分~11時50分。全5回	抽選40人 2,500円 託児料2,000円

ジュニア向け教室

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
6 速くならう! かけっこ塾 正しいフォームやスタートの方法を身に付ける	5月12・14・19日 午後5時30分~6時20分。全3回	小学生 抽選50人 1,200円
7 ジュニアヒップホップダンス 曲に合わせて楽しくヒップホップダンス	5月11・18・25日、6月1・8日 午後5時30分~6時20分。全5回	小学生 抽選40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
西 漕	西楽アカデミー ID 1006460	5月13日、6月10日、7月8日、 9月9日、10月14日、12月2日 午前10時～正午。全6回	市内在住か通勤通学者 抽選20人 1,500円（材料費）	4月15日（消印有効）までに、直接またははがき（願・年齢を明記）で、〒320-0046 西一の沢町17-32、西漕☎(648)7480へ
北 漕	選べる 和文化入門講座 ①和菓子作り②茶道 ③能④漆塗り⑤華道 ID 1006469	①5月13日午前10時～正午ま たは午後1時30分～3時30分 ②5月20日午前10時～正午 ③5月27日午後1時30分～4時 ④6月3日午後1時30分～4時 ⑤6月10日午後1時30分～4時	市内在住か通勤通学者 ①午前・午後各抽選12人 ②～⑤各抽選15人 材料費（実費）	4月23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・性別・希望講座名を明記）で、〒320-0072若草3 丁目12-25、北漕☎(621)7745、FAX(622) 7093、✉u47090004@city.utsunomiya. tochigi.jpへ
東 漕	ふれあい塾 ID 1015933	5月18日、6月15日、7月20日、 8月17日、10月19日、11月 16日、12月21日 午前10時～正午。 9月8日午前9時～午後4時30分 は館外学習。全8回	市内在住か通勤通学者 抽選70人 材料費（実費）	4月6～19日（必着）に、直接またははがき（願・年齢を明記）で、〒321-09 68中今泉3丁目5-1、東漕☎(638)5782 へ
西 漕	シニア快活・元気講座 ID 1006460	5月25日、6月22日、7月27日、 9月14日、10月26日、11月30日 午前10時～正午。全6回 10月26日は県立博物館で館外 学習	市内在住か通勤通学する 50歳以上の人 抽選20人 300円（材料費など）	4月15日（消印有効）までに、直接またははがき（願・年齢を明記）で、〒320-00 46西一の沢町17-32、西漕☎(648)7480 へ
	宇都宮再発見 ID 1006460	6月4日、7月2日、8月20日、 9月17日 午前10時～正午。全4回 9月17日は宇都宮城址公園周辺 で館外学習	市内在住か通勤通学者 抽選20人 100円（保険料）	

子育て世代向け講座

会場・講座名		日時	対象・定員・費用	申込
南 漕	すくすく子育て応援講 座（前期） ID 1016461	5月12日、6月16日、7月7・21 日 午前10時～11時30分。全4回	市内在住の首が据わった 子ども（生後4カ月程度） ～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（願・年齢・子どもの氏名・ふ りがな・月齢・性別を明記）で、〒321- 0107江草島2丁目4-23、南漕☎(645) 0006、✉u47090003@city.utsunomiya a.tochigi.jpへ
東 漕	すくすく子育て講座 （1～2歳児） ID 1015912	5月13・27日、6月24日 午前10時～正午 7月15日午前10時30分～正午 全4回	市内在住の平成30年5月2 日～令和2年5月1日生ま れの1～2歳児とその保 護者 抽選20組	4月12日までに、直接またはEメール（願・ 年齢・子どもの氏名・ふりがな・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
北 漕	戸祭山緑地・県立博物 館で親子自然探検隊 ID 1006469	5月15日、6月19日、9月18日、 10月16日、12月18日 午前9時30分～正午。全5回	小学生以下の子どもとそ の親 抽選12組	4月23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 の願・年齢・性別を明記）で、〒320- 0072若草3丁目12-25、北漕☎(621) 7745、FAX(622)7093、✉u4709 0004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
中 央 漕	子育て広場 ID 1006448	5月19日、7月28日、8月18日、 9月8日、10月13日 午前10時～正午。全5回	市内在住の乳幼児とその 保護者 抽選18組	4月16日までに、直接またはEメール（参 加者全員の願・生年月日・性別を明記）で、 中央漕（中央1丁目）☎(632)6331、✉ u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
城 山 漕	ともそだち広場 ID 1016163	5月26日、6月25日、7月28日、 8月25日、9月29日、10月19日、 11月17日、12月15日、令和4 年2月15日、3月2日 午前10時～11時。全10回 8月25日はオンライン講座	市内在住の0～3歳児と その保護者 先着10組	4月5日から、電話で、城山漕（大谷町） ☎(652)4794へ
西 漕	すくすく子育て ID 1006460	6月9日、7月7日、8月10日、 9月8日、11月17日、12月8日 午前10時～正午。全6回	市内在住の1～3歳児と その保護者 抽選10組 1人100円（保険料）	4月5～12日（消印有効）に、はがきまたは Eメール（願・子どもの氏名・ふりが な・年齢を明記）で、〒320-0046西一 の沢町17-32、西漕☎(648)7480、✉ u47090002@city.utsunomiya.tochi gi.jpへ
	親子トライ＆ゴー ID 1006460	6月19日、7月17日、8月28日、 9月11日、10月16日 午前10時～正午。全5回	市内在住か通学する小学 1～3年生とその保護者 抽選12組 1,600円（参加費）	4月13～26日（消印有効）に、はがきまたは Eメール（願・年齢・子どもの氏名・ふり がな・学年・学校名を明記）で、〒320-0046 西一の沢町17-32、西漕☎(648)7480、 ✉u47090002@city.utsunomiya. tochigi.jpへ

施
設
の
教
室
・
講
座

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 8年中・年長 917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160mmHg以下の人。
 - ▼費用 1～17施設利用料(実費)3別途、2,000円(参加費)。
 - ▼申込方法 1～710～16当日、直接、会場へ85月1日午
- プール教室

前9時から、直接、会場へ9174月23日午後8時(必着)までに、直接またははがき・ファクス(願・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。▲茂原健康交流センターHP URL1



教室名・内容	日時	定員
1 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	4月6・13・20・27日 午後6時～7時	各先着 12人
2 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	4月6・13・20・27日 午後7時～8時	各先着 12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8・15・22日 午後1時～1時50分	各先着 14人
4 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	4月8・15・22日 午後2時～2時50分	各先着 14人
5 成人水泳教室 (初心者平泳ぎ)	4月13・20・27日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
6 成人水泳教室 (初心者バタフライ)		
7 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	4月13・20・27日 午後1時10分～2時	各先着 14人
8 幼児水泳教室 幼児のための水慣れ・基礎を中心とした水泳教室	5月25日、6月1・8・15・22・29日 午後3時30分～4時30分。全6回	先着 15人
9 水中運動教室 水中ウォーキングの基本から応用、クロール泳法の基礎など	5月28日、6月4・11・18・25日、7月2・9・16日 午前10時30分～11時50分。全8回	抽選 15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 体に優しく無理のない動きで美しさの表現	4月7・14・21・28日 午後0時30分～1時30分	各先着 15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8・15・22日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
12 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	4月8・15・22日 午後1時30分～2時30分	各先着 18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9・16・23・30日 午前10時30分～11時30分	各先着 17人
14 編みぐるみ教室 楽しく編みぐるみを作成	4月9・16・23・30日 午後1時15分～2時15分	各先着 10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	4月9・16・23・30日 午後1時30分～2時30分	各先着 15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表現する工芸品を作成	4月13・27日(火) 午後1時30分～3時30分	各先着 10人
17 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26日、6月2・9・16・23・30日、7月7・14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 1～6環境学習センター28月9日のみ、エコパーク下横倉(下横倉町)7環境学習センター集合・解散。
- ▼申込期限 4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枚に付き1講座。同一講座に複数枚の申し込み不可(113～611人まで22人まで71家族まで。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。



講座名・内容	日時	対象・定員・費用
1 着物リフォーム講座 たんすなどに眠っている着物を活用し、現代風の洋服に仕上げる	5月12・19・26日、6月2日 午前10時～正午。全4回	抽選10人 1,000円
2 環境大学「より良い環境を次世代に引き継ぐために」 私たちを取り巻く環境が変化中、私たちにできることを考え、行動につなげる	5月15日、6月19日、7月17日 午前10時～正午 8月9日午前9時～正午。全4回	抽選60人
3 はじめてのスラッシュキルト講座 スラッシュキルトの基本を学び、自宅のクッションカバーを作る	5月11・25日、6月1日 午前10時～正午。全3回	抽選10人
4 パッチワーク講座 不用になった布を活用して、トートバッグとお薬手帳を作る	5月14・28日、6月11・25日、7月9日 午前10時～正午。全5回	抽選10人 1,000円
5 やさしい布ぞうりつくり講座 不用になったバスタオルを使い、昔ながらの草履を作る	5月23日(日) 午前9時30分～正午	抽選16人 400円
6 ミニ機織り講座 古くなった洋服、不用になった布などを活用し、織りバッグを仕立てる	5月22日午前10時～午後1時～ 5月29日、6月5・19・26日 午後1時30分～3時30分。全6回	抽選12人 2,000円
7 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1日(土) 午前9時～午後4時30分	小学生以上 抽選25人