

各種スポーツ教室

- ▼会場 1～5 9 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館) 6 10 11 屋板運動場(屋板町) 7 12 13 ドリームプールかわち(白沢町) 8 14 15 河内総合運動公園(白沢町)。
- ▼申込期限 1～6 9～11 8月10日 7 8 12～15 8月22日(消印有効)。
- ▼申込方法 1～6 9～11 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  年齢・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 7 8 12～15 往復はがきの往信に  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。

▼その他 はがき1枚につき1講座、1人。ただし家族は連名可。9は2歳以上の託児有り(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

子ども向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
1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	9月1・3・8日 午後5時30分～6時20分 全3回	小学生 抽選50人 1,200円(参加費)
2ジュニアチアダンス with SC チアーズ SCチアーズと一緒にダンス	9月2・9・16・30日、10月7日 午後5時30分～6時20分 全5回	小学生 抽選40人 2,000円(参加費)
3ジュニアヒップホップダンス リズムレッスンを中心に楽しくダンス	9月7・14・21・28日、10月5日 午後5時30分～6時20分 全5回	小学生 抽選40人 2,000円(参加費)
4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14・21・28日、10月5・12日 午後3時40分～4時30分 全5回	年中・年長 抽選45人 2,000円(参加費)
5キッズスポーツ 体を動かして基礎体力アップ	9月15・22・29日 午後3時40分～4時30分 全3回	年中・年長 抽選50人 1,200円(参加費)
6ジュニアテニス ラケットの握り方、ボール慣れから学ぶ	9月27・30日、10月4・7・11・14日 午後5時30分～7時 全6回	小学4～6年生 抽選40人 2,400円(参加費)
7子ども向け水泳教室 水慣れからクロールなど、水泳の基礎を学ぶ	①10月7・14・21・28日、11月4・18・25日、12月2日 ②10月8・15・22・29日、11月5・12・19・26日 午後5時10分～6時 全8回	市内在住の小学生 各抽選25人 各2,700円(参加費)
8かけっこ教室 走力向上を目標に、現役アスリートから走りの基礎を学ぶ	10月31日(日)、11月7日(日) 午前10時～正午 全2回	小学3～6年生 抽選50人 1,000円(参加費)

青年向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用など
9ヨガ ヨガの呼吸法と基本エクササイズ	9月2・9・16・30日、10月7日 午前9時40分～10時40分 全5回	16歳以上 抽選50人 2,500円(参加費) 託児料2,000円
10弓道 基本の姿勢から丁寧に指導	9月6・9・13・16・27・30日、10月4・7日 午後7時～8時30分 全8回	16歳以上 抽選35人 4,000円(参加費)
11テニス ラケットの持ち方から丁寧に指導	9月27・30日、10月4・7・11・14・18・21日 午後7時30分～9時 全8回	16歳以上 抽選65人 4,000円(参加費)

大人向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
12らくらく水泳教室(大人平泳ぎコース) 平泳ぎの呼吸動作や腕と脚のタイミングを学ぶ	10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日 午後3時10分～4時 全8回	18歳以上で25mを泳ぎ切れる人 抽選15人 2,700円(参加費)
13大人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	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	18歳以上 抽選15人 2,700円(参加費)
14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ラックス	10月13・20・27日、11月10・17日 午前10時～11時 全5回	18歳以上 抽選20人 2,500円(参加費)
15広い天然芝の上ではじめてのピラティス教室 体幹を使い美しいしなやかな体を取り戻す	10月14・21・28日、11月4・18日 午後1時～2時 全5回	18歳以上 抽選20人 2,500円(参加費)

## 青少年活動センター「トライ東」(今泉町)の教室・講座

トライ東 ☎ (663) 3155

▼申込開始 3月8日午後2時 4月8日午後6時。

▼申込方法 1 2 4 当日、直接、会場へ 3 電話で、青少年活動センター ☎ (663) 3155へ。



教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
1 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 基本は自習形式。高校生・大学生や大人がそばに居てくれます	8月4・11・18・25日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小中学生
2 トライ東 Dance Fes. 2021 8団体のダンスチームによるパフォーマンス	8月29日(日) 正午～午後4時30分	先着80人 ただし雨天時は先着30人
3 親子スポーツ吹き矢体験教室 スポーツ吹き矢を親子で体験	9月18日(土) 午前10時30分～正午	市内在住か通学する小学1～6年生とその保護者 先着10組 1人500円(マウスピース代)
4 英検直前ワンポイントレッスン 英検対策の学習指導	9月18日(土)・19日(日) 3級=午前10時30分～正午。準2級 =午後1時～2時30分。2級=午後3 時～4時30分。全2回	市内在住か通学する小学4年生～高校生 各先着10人 1,000円(資料代)

## 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 3 年中・年長 12 13 市内在住の60歳以上で最高血圧が160mmHg以下の人。

▼費用 1 ～ 13 施設利用料(実費)。3 別途、2,000円(参加費)。

▼申込方法 1 ～ 2 4 ～ 11 当日、直接、会場へ 3 8月28日

午前9時～、直接、会場へ 12 13 8月13日午後8時までに、直接またははがき・ファクスに 14 年齢を書き、〒321-0126茂原町777-7、茂原健康交流センター FAX (654) 2830へ。



▲茂原健康交流センター HP URL

### プール教室

教室名・内容	日 時	定員
1 アクアビクス教室 水中制約トレーニングでダイエット効果	9月2日(木) 午後1時5分～1時55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	9月2日(木) 午後2時～2時50分	先着 14人
3 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	9月7・14・28日、10月5・12・19日 午後3時30分～4時30分	各先着 15人

### カルチャー教室

教室名・内容	日 時	定員
4 ベリーダンス教室 体に優しく無理のない動きで美しさを表現	8月4・11・18・25日、9月1日 午後0時30分～1時30分	各先着 15人
5 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	8月5・12・19・26日、9月2日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
6 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6・20・27日、9月3日 午前10時30分～11時30分	各先着 17人
7 編みぐるみ教室 見本品にならない楽しく編みぐるみを作成	8月6・20・27日、9月3日 午後1時15分～2時15分	各先着 10人
8 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ	8月6・20・27日、9月3日 午後1時30分～2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	8月12・19・26日、9月2日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
10 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	8月17・24・31日 午後2時～3時	各先着 18人
11 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を作る	8月24日(火) 午後1時30分～3時30分	先着 10人

### シニア向け教室

教室名・内容	日 時	定員
12 シニア体操教室 水ストレッチ体操・リズム運動・スモールボール運動など	9月1・8・15・22・29日、10月6・13・20日 午後1時45分～3時15分 全8回	抽選 12人
13 シニア水中運動教室 水中ウオーキングの基本から応用、クロール泳法の基礎を学ぶ	9月3・10・17・24日、10月1・8・15・22日 午前10時30分～11時50分 全8回	抽選 15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

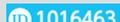
- ▼会場 1～7環境学習センター 8雀宮区（新富町）。
- ▼申込期限 8月15日（消印有効）。
- ▼申込方法 往復はがきの往信に希望講座名・参加者の印を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センターへ。複数講座に申

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、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 URL 

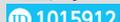
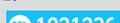
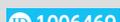
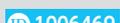
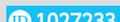
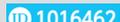
教室名・内容	日時	対象・定員・費用
1 着物リフォーム講座 タンスなどに眠っている着物を活用し、現代風の洋服に仕上げる	9月1・8・15・22日 午前10時～正午 全4回	裁縫経験者 抽選10人 1,000円（材料費）
2 純銀粘土でアクセサリ作り講座 純銀粘土を使い、不要になったガラス片を乗せて焼き、オリジナルのアクセサリを作る	9月2・9・16日 午前10時～正午 全3回	抽選16人 2,100円（材料費）
3 ミニ機織り講座 古くなった洋服や不用になった布などを裂いてミニ機織り機で織り、バッグを仕立てる	9月4日午前10時～と午後1時～。 9月11・25日、10月9・23日。午後1時30分～3時30分 全6回	抽選12人 2,000円（材料費）
4 スラッシュキルト講座 不用になった布（座布団カバー・布団カバーなど）からスラッシュキルトをし、作品を作る	9月7・21・28日 午前10時～正午 全3回	抽選10人 1,200円（材料費）
5 パッチワーク講座 不用になった布を活用して、パッチワークの基礎を学び、バッグやポーチなど作品を作る	9月10・24日、10月8・22・29日 午前10時～正午 全5回	抽選10人 1,000円（材料費）
6 はじめてのミシン講座 自分のミシンを使って、ミシンの使い方を学ぶ	9月16日（木） 午前10時～正午	抽選10人 300円（材料費）
7 一閑張り講座 竹かごに和紙を貼り重ねて柿渋を塗り仕上げる	9月17日、10月1・15日 午前10時～正午 全3回	抽選16人 2,650円（材料費）
8 安心食講座 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、食を通して体調を整えることなどを学び、試食する	9月28日（火） 午前10時～午後1時	抽選12人 1,200円（材料費）

生涯学習センターの講座

成人向け講座

講座名	日時・会場	対象・定員・費用	申込
平石 とちぎの災いをめぐる民俗  1027244	9月15日(水)、10月7日(木) 午前10時～正午 全2回	市内在住か通勤する20歳以上 先着30人	8月18日から、直接または電話で、平石(画) (下平出町) ☎(660) 1964へ
南 仲間と学ぶ防災講座  1016463	9月21日(火)、10月19日(火) 午前10時～正午 全2回	市内在住か通勤する20歳以上 抽選30人	8月16日（必着）までに、直接またははがき・Eメール（願・年齢を明記）で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南(画) ☎(645) 0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
中央 いきいきシニアアップ講座  1006451	9月24日、10月8・29日、 11月5・19日 午前10時～正午 全5回	市内在住の64歳以上 抽選30人 50円（保険料）	8月16日（必着）までに、直接またははがき・Eメール（願を明記）で、〒320-0806中央1丁目1-13、中央(画) ☎(632) 6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

子育て世代向け講座

講座名	日時・会場	対象・定員・費用など	申込
東 ママはゆったりお片づけ講座・パパは子どもと体幹トレーニング  1015912	8月28日（土） 午前10時～正午	市内在住でおおむね3歳～10歳未満の子どもとその保護者 抽選20組 託児は抽選5人	8月13日までに、直接またはEメール（参加者全員の願・年齢・子どもの生年月日・性別・託児の有無を明記）で、東(画) (中今泉3丁目) ☎(638) 5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。どちらか1つの受講も可
すくすく子育て講座（2～3歳児）  1021236	9月9日、10月14日、 11月25日、12月16日 午前10時～正午 全4回	市内在住の平成29年9月2日～令和元年9月1日生まれの2～3歳児とその保護者 抽選20組	8月13日までに、直接またはEメール（参加者全員の願・年齢・子どもの月齢・生年月日・性別を明記）で、東(画) ☎(638) 5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
北 子育て家族のポジティブコミュニケーション講座  1006469	9月3・10日（金） 午前10時～正午 全2回	市内在住か通勤する中学生までの子どもを持つ保護者 抽選16人 託児あり	8月3～13日（必着）に、直接またははがき・ファクス・Eメール（願・年齢・託児希望の子ども氏名・ふりがな・生年月日を明記）で、〒320-0072若草3-12-25、北(画) ☎(621) 7745、FAX(622) 7093、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
子育てパパ・ママ応援講座 響け、天使のピアノ  1006469	9月25日（土） 午前10時～正午	市内在住か通勤する子育て中の人、または子育てに関心のある人 抽選30人	8月3～20日（必着）に、直接またははがき・ファクス・Eメール（参加者全員の願・年齢を明記）で、〒320-0072若草3-12-25、北(画) ☎(621) 7745、FAX(622) 7093、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
平石 親子ふれあい講座  1027233	9月9日(木)、10月14日(木) 午前10時～11時30分 全2回	2～3歳児とその保護者 各先着15組	8月24日から、直接または電話で、平石(画) ☎(660) 1964へ
南 すくすく子育て応援講座（後期）  1016462	9月15日、10月20日、 11月17日、12月1日 午前10時～11時30分 全4回	市内在住の2～3歳児とその保護者 抽選15組	8月16日（必着）までに、直接またははがき・Eメール（願・保護者氏名・ふりがな・子どもの名前・ふりがな・年齢・性別を明記）で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南(画) ☎(645) 0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ