

# スポーツの秋を 楽しもう！

もうすぐ紅葉の美しい季節、秋。  
今回はスポーツの秋を満喫できるイベント  
を紹介します。思いっきり体を動かしてリフ  
レッシュしてみませんか。



## ワンバウンドふらばーる バレーボール大会

- ▼日時 9月29日(水)午前9時～午後1時。
- ▼会場 雀宮体育館(南町)。
- ▼内容 専用のボールを使ったレクリエーションバレーボール「ワンバウンドふらばーる」を楽しむ。
- ▼定員 12チーム(1チーム4・5人)。
- ▼費用 1チーム2,000円(参加費)。
- ▼申込期間 9月6～17日。
- ▼申込方法 雀宮体育館に置いてある申込用紙に必要な事項を書き、参加費を添えて、直接、雀宮体育館☎(655)0058へ。



## ヨガで健康になろう 森林公園で朝ヨガ

- ▼日時 9月11・25日(土)、午前7時30分～8時30分。
- ▼会場 森林公園(福岡町)。雨天時はサイクリングターミナル。
- ▼内容 阿久津通恵さん(ヨガインストラクター)による、ヨガを楽しむイベント。
- ▼対象 市内在住の高校生以上の人。
- ▼定員 各先着20人。
- ▼費用 各1,000円(参加費)。
- ▼申込方法 各開催日の前日までに、電話で、市サイクリングターミナル☎(652)4497へ。



## 宇都宮ウォーキングフェスタ2021

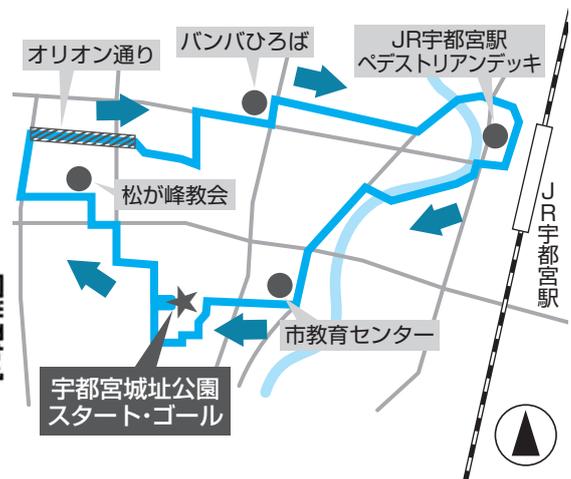
ID 1012745

- ▼期日 10月31日(日)。荒天中止。
  - ▼時間 午前8時または午前8時30分～。スタート時刻は申し込み後にお知らせします。
  - ▼会場 宇都宮城址公園スタート・ゴール。
  - ▼内容 松が峰教会・オリオン通り・JR宇都宮駅などを巡る5kmのコースを歩く。
  - ▼費用 一般800円。中学生以下は無料。
  - ▼申込期間 9月6～24日。
  - ▼申込方法 市☎の申し込みフォームに必要な事項を入力するか、みんなでまちづくり課(市役所10階)、各区・市民活動センターなどに置いてある申込用紙(市☎からも取り出し可)に必要な事項を書き、ファクスで、みんなでまちづくり課FAX632(3268)へ。
- ☎宇都宮歩け歩け大会実行委員会(みんなでまちづくり課内)  
☎(632)2900



▲市☎

### コース図



## イベントに参加する皆さんへ

本市では、イベント開催について、県の新型コロナウイルス感染症対策の基本的対応方針を踏まえ対応します。

イベントに参加する際には、新型コロナウイルス感染症や熱中症に十分注意した行動をお願いします。

### ■具体的な感染防止対策

- ▼イベントに参加する場合は、他の参加者と一定の距離を置いてください。
- ▼体調が優れない場合は、参加は控えてください。
- ▼小まめな手洗いや咳エチケットなどを励行してください。

### ■会場までの移動

公共交通機関を利用する場合は、会話は控えめにし、混んでいる時間帯は避けましょう。徒歩や自転車の併用も効果的です。

### ■熱中症の予防

気温・湿度の高い中でのマスク着用にご注意ください。

☎ 1023788

### ■イベントの変更

新型コロナウイルス感染症のまん延を防ぐため、イベントが変更になる場合があります。最新情報などは、市☎で、随時お知らせします。

☎ 1022942



▲市☎

## 健康を応援します スポーツ健康体力相談

- ▼日時 10月5・12・26日、午後1時30分～3時。
- ▼会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。
- ▼定員 各先着12人。
- ▼費用 各500円(参加費)。
- ▼申込開始 9月6日午前9時。
- ▼申込方法 電話で、市スポーツ振興財団☎(663)1611へ。

## 市スポーツ振興財団 設立40周年記念事業 ナイトズンバ

- ▼日時 10月9日(土)午後6時～7時。荒天時は10月23日(土)に順延。
  - ▼会場 清原球場(清原工業団地)。
  - ▼内容 早見優さん(歌手)による、ズンバフィットネス。
  - ▼定員 抽選300人。
  - ▼費用 500円(参加費)。
  - ▼申込期限 9月15日。
  - ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ☎の申し込みフォームURL1に必要事項を入力。
- ☎市スポーツ振興財団☎(663)1611



(JWI承認NO16002)



▲申し込みフォーム

## 市スケートセンター (城南3丁目)で各種教室

### 1 体を整えよう プラティス教室

- ▼日時 10月7・14・21・28日、午後1時30分～2時30分。全4回。
- ▼内容 みさこさん(プラティスインストラクター)によるプラティス教室。



### 2 楽しくフラを踊りませんか フラダンス教室

- ▼日時 10月8・15・22・29日、午前10時30分～11時30分。全4回。
- ▼内容 近藤晶子さん(モアナ・レア・フラスタジオ講師)による、フラダンスを基礎から学ぶ教室。



- 対象 19歳以上の女性。妊婦は不可。
- 定員 各先着10人。
- 費用 各3,200円(参加費)。
- 申込開始 9月3日午後1時。
- 申込方法 直接または電話で、市スケートセンター☎(655)6817へ。

## 秋を感じよう 盗人岩へのハイキング

- ▼日時 10月3日(日)午前9時～午後2時30分。
- ▼コース 森林公園駐車場(福岡町・集合)～長倉山～猪倉峠～盗人岩山頂～洞窟～手岡峠～森林公園駐車場(解散)。
- ▼対象 市内在住で20歳以上の健脚者。
- ▼定員 抽選25人。
- ▼費用 1,000円(昼食代など)。
- ▼申込期限 9月21日(必着)。
- ▼申込方法 往復はがきの往信に参加者の☎を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0342福岡町1074-1、市サイクリングターミナル☎(652)4497へ。

## ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)でスポーツフェスティバル 施設無料開放Day

☎ブレックスアリーナ宇都宮 ☎(663)1611

- ▼日時 9月23日(木・祝)  
午前9時45分～午後4時。トレーニング室は、午前9時～午後5時。
- ▼会場・種目など 右の表の通り。
- ▼持ち物 運動に適した服装と室内用運動靴。**2****7**ストレッチマットか大判のタオル。
- ▼申込開始 **5****6****8****9**9月13日午前9時**7**9月4日午前9時。
- ▼申込方法 **1**～**4****10**当日、直接、会場へ。**5****6**の3面**9**の3台**7****8**の参加希望者は、電話で、ブレックスアリーナ宇都宮 ☎(663)1611へ。
- ▼その他 検温とマスク着用にご協力ください。**2****3****7****10**は人数制限があります。

会場	種目など	内容など	時間
1階ロビー	<b>1</b> いちご一会とちぎ国体ブース	国体のPR	午前10時～午後4時
主競技場	<b>2</b> エアロビクス	初心者対象の体験教室	午前9時45分～10時45分
	<b>3</b> ズンバゴールド	初心者対象の体験教室	午前11時15分～午後0時15分
	<b>4</b> バスケットボール(3ゴール) <b>5</b> バドミントン(6面)	各コート45分単位(貸しラケット・貸しボールあり)	午後1時～4時
副競技場	<b>6</b> バドミントン(4面)	各コート45分単位(貸しラケットあり)	午前10時～午後1時
	<b>7</b> パパマキッズエクササイズ	年少～年長とその保護者対象の体験教室	午後2時30分～3時20分
武道場	<b>8</b> 武道・体操・ダンスなど	2時間単位(床面・畳面別)	午前10時～正午 午後1時～3時
3階	<b>9</b> 卓球(5台)	各コート45分単位(貸しラケットあり)	午前10時～午後4時
トレーニング室	<b>10</b> トレーニングエリア(高校生以上利用可)	トレーニングマシンなどの利用	午前9時～午後5時

## 清原中央公園(清原工業団地)で清原スポーツフェスティバル 施設無料開放Day

☎清原管理事務所 ☎(667)1227

- ▼日時 10月10日(日) 午前9時～午後5時。
- ▼会場・種目など 右の表の通り。
- ▼持ち物 運動に適した服装と運動靴(体育館は室内専用靴)。**5**ストレッチマットか大判のタオル。
- ▼申込開始 **1****2****8**～**10**9月6日午前9時。
- ▼申込方法 **1****2****8**～**10**電話で、清原管理事務所 ☎(667)1227へ。**3**～**7**当日、直接、会場へ。
- ▼その他 検温・マスク着用、健康チェック表の提出にご協力ください。**4****5****7****9****10**は人数制限があります。

会場	種目など	内容など	時間
清原体育館 主競技場	<b>1</b> バドミントン(6面) <b>2</b> 卓球(8台)	各コート1時間単位(貸しラケットあり)	午前9時～午後5時
	<b>3</b> いちご一会とちぎ国体ブース	国体のPR	午前9時～午後5時
清原体育館 副競技場	<b>4</b> ズンバ <b>5</b> ピラティス	初心者対象の体験教室	午前10時～10時50分 午前11時～11時50分
	<b>6</b> バレーボール体験チャレンジサーブ	サーブでの的を当て、高得点を狙うゲーム	午後1時30分～4時
清原体育館 トレーニング室	<b>7</b> 無料開放	高校生以上利用可 1回90分まで	午前9時～午後5時
清原庭球場	<b>8</b> テニスコート(8面)	各コート2時間単位(貸しラケットあり)	午前9時～午後5時
宇都宮 清原球場	<b>9</b> 清原球場野球体験	「投げる、打つ、走る、捕る」などの野球体験(小学生以下は保護者同伴) 先着20人	午後1時30分～3時
清原 中央公園	<b>10</b> ノルディックウォーキング体験	清原中央公園内を散策 先着20人	午後1時30分～3時