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　2 9月6日午後2時 3 9月7日午後2時 4 9月9日午後2時 5 9月24日午後2時 6 ～ 9 9月13日午後7時 10 ～ 12 9月14日午後7時。

▼申込方法　1 当日、直接、会場へ 2 ～ 12 電話で、青少年活動センター☎(663)3155へ。

▶トライ東HP URL3

子ども・一般向け

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。勉強する習慣を少しずつ身に付けましょう。	9月15・22・29日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小中学生
2 バティック体験教室 東南アジアに伝わる染色工芸であるバティックを使って、オリジナルのTシャツを染める	9月25日(土) 午後1時～5時	市内在住か通学する小学3年生以上 先着10人 1,200円（材料費）
3 親子でスキンシップ体操 バランスの良い体を目指し、運動能力を高める	9月26日(日) 午前10時～11時30分	市内在住の未就学児とその保護者 先着10組 500円（参加費）
4 産後セルフケア体験会 バランスボールを使った有酸素運動、コミュニケーションワークなど	9月30日(木) 午前10時～11時30分	市内在住の令和3年3月29日～7月29日に出産した女性とその乳児 先着10組 1,000円（参加費）
5 バティックステップアップ教室 難しい技法を使って、ミニバッグを染める	10月9・23日(土) 午後1時～5時	市内在住か通学する高校生以上 各先着10人 1,500円（材料費）

ヤングセミナー　高校生～34歳向け

教室名・内容	曜日	日　　時	定員・費用
6 バランスボールエクササイズ	月	10月4・11・18・25日、11月1・8日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円
7 時短でキレイ　美肌	火	10月12・19・26日 午後7時～8時30分。全3回	先着10人 2,000円
8 仕事後のリフレッシュテニス	水	10月6・13・20・27日、11月10・17日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円
9 スローエアロビクス体幹トレーニング	水	11月10・17・24日、12月1・8・15日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円
10 骨盤ダイエット&（アンド）小顔ストレッチ	金	10月8・15・22・29日、11月5・12日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円
11 美文字レッスン	土	10月9・16・23日、11月6・13・20日 午前10時～11時30分。全6回	先着10人 800円
12 カラダの不調を改善する　免疫力UP（アップ）ヨガ	土	10月2・9・16・30日、11月6・20日 午前10時30分～正午。全6回	先着10人 500円

生涯学習センターの講座

成人向け講座

会場	講座名	日時・会場	対象・定員	申　込
北運	名作を朗読で聴く講座　聴いて読む名作 ID 1006469	10月14・21日(木) 午後1時30分～3時30分 全2回	市内在住か通勤通学する20歳以上 抽選30人	9月2～17日（消印有効）までに、直接またははがき・ファクス・Eメール（必・年齢を明記）で、〒320-0072若草3-12-25、北運☎(621)7745、FAX(622)7093、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
平石運	地域の魅力再発見　うつのみやの民話 ID 1027589	10月6日(水) 午後10時～正午	市内在住か通勤通学する20歳以上 先着30人	9月6日から、直接または電話で、平石運（下平出町）☎(660)1964へ

子育て世代向け講座

会場	講座名	日時・会場	対象・定員など	申　込
豊郷運	親育ち講座　子育てのお悩み解決のヒントを見つけよう ID 1016163	9月30日、10月14・28日、11月11日 午前10時～11時30分 全4回	市内在住の1～3歳児の保護者 先着15人 託児あり	9月3日から、直接または電話で、豊郷運（岩曽町）☎(660)2340へ

本文中に記載がないものは、原則として、対象＝どなたでも、費用＝無料、申込＝不要。区＝地区市民センター、出＝出張所、運＝生涯学習センター、必＝申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

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　1～3 5環境学習センター4田原中学校(下田原町)。
▼申込期間　1～4 9月15日まで（消印有効）5 9月8日午前9時～。
▼申込方法　1～4往復はがきの往信に希望講座名・参加者全員の㊞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。1 2人または1家族2 3 1人4 1家族。5電話で、環境学習センター☎(655)6030へ。
▼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、締切日の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 URL1

講座名・内容	日　時	対象・定員・費用など
1クリーンパーク茂原できのこを探そう クリーンパーク茂原の林で、キノコを探し、観察する	10月3日(日) 午前9時30分～正午	抽選40人
2「実験　再生可能エネルギー」ソーラーカーをつくろう 地球温暖化と再生可能エネルギーの講義と実験。ソーラーカーの模型作りと試走	10月10日(日) 午前10時～正午	小学3年生以上 抽選30人 1,000円（材料費） 保護者の見学可
3植物で染めてリサイクル講座 染めの技法を学び、作品を作る。セイタカアワダチソウで布地を染める	10月13・27日、11月10日 午後1時30分～ 3時30分 全3回	抽選12人 1,000円（材料費）
4星空の魅力 プラネタリウムで秋の星座を学び、天体望遠鏡で月、木星、土星を観察する	10月16日(土) 午後7時～ 9時	抽選20人
5SDGs（エス・ディー・ジーズ）講演会「世界の環境活動を知ろう　Part（パート）2」 世界で取り組まれているユニークな環境活動について、海外研究員の報告を聞き、意見交換する	10月30日(土) 午前10時～正午	先着40人

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団☎(663)1611

▼会場　1～5 7 8 10ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目･市体育館）6屋板運動場（屋板町）9雀宮体育館（雀宮町）11明保野体育館（明保野町）。
▼申込期限　9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・1～5は保護者の氏名を、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　はがき1枚に付き1講座、1人。ただし家族は連名可。7 10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HP URL2

子ども向け

教室名・内容	日　時	対象・定員・費用など
1親子de（デ）リズムあそび（C・Dコース） 音楽に合わせて楽しく運動する。子どものリズム感覚を養う	10月1・8・15・22日、11月5・12・26日 午前10時～10時50分と午前11時～11時50分の2回 全7回	令和３年度中に2歳以上になる未就学児とその保護者 抽選12組 2,800円（参加費）
2親子deリズムあそび（A・Bコース） 音楽に合わせて楽しく運動する。子どものリズム感覚を養う	10月4・11・18・25日、11月1・8・15・22・29日 午前10時～10時50分と午前11時～11時50分の2回 全9回	令和３年度中に2歳以上になる未就学児とその保護者 抽選12組 3,600円（参加費）
3パパ・ママ　キッズエクササイズ 親子で運動し、子どもの運動機能を高める	10月18・25日、11月1・8・15日 午後4時～4時50分 全5回	年少～年長とその保護者 抽選20組 2,000円（参加費）
4キッズリズムダンス リズムに合わせてみんなと楽しくレッツダンス	10月19・26日、11月2・9・16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ジュニアチアダンスwith（ウィズ）ブレクシー ブレクシーと一緒にダンス	10月19・26日、11月2・9・16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）

青年向け

教室名・内容	日　時	対象・定員・費用など
6テニス ラケットの持ち方から丁寧に指導	10月1・6・8・13・15・20・22・27日 午前11時～午後0時30分 全8回	16歳以上 抽選50人 4,000円（参加費）
7バレトン フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズ	10月5・12・19・26日、11月2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
8ボディメイク・ヨガ 運動量の多いヨガで運動不足を解消し、筋力アップを目指す	10月5・12・19・26日、11月2日 午後7時～8時 全5回	16歳以上 抽選40人 2,500円（参加費）
9ソフトピラティス 運動強度が軽めのピラティス	10月13・20・27日、11月10・17日 午前11時～正午 全5回	16歳以上 抽選24人 2,500円（参加費）
10ペルビック（骨盤）コンディショニング 体の歪みをセルフトレーニングで解消	10月14・21・28日、11月11・18日 午前9時40分～10時40分 全5回	16歳以上 抽選40人 2,500円（参加費） 託児料2,000円
11バドミントン ラケットの持ち方から丁寧に指導	10月29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17日 午後7時15分～8時45分 全8回	16歳以上 抽選30人 4,000円（参加費）

URL1　https://www.utsunomiya-miraikan.com/
URL2　http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp