

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	申込
<b>東運</b> ここから始める防災講座 <b>1016163</b> 日常で使える自分自身の身を守る術や防災の知識を学ぶ	11月13・20日(土) 午前10時～正午 全2回 東運(中今泉3丁目)	市内在住か通勤通学する 18歳以上 抽選30人	10月15日(消印有効)までに、直接またははがき・電話・Eメール(願・年齢を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東運☎(638)5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

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 7年中・年長の幼児817市内在住の60歳以上で、最高血圧が160mmHg以下の人。
- ▼費用 施設利用料(実費)7別途、2,000円(参加費)。
- ▼申込方法 1～69～16当日、直接、会場へ710月23日

午前9時から81710月15日午後8時までに、直接またははがき・ファクス(願・年齢を明記)で、〒320-0126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)URL3

プール教室

教室名・内容	日時・会場	定員
1成人水泳教室(初心者平泳ぎ) 基本から学ぶ平泳ぎの泳ぎ方のエクササイズ	10月5・12・19・26日、11月2日 午前11時50分～午後1時	各先着12人
2成人水泳教室(初心者バタフライ) 基本から学ぶバタフライの泳ぎ方のエクササイズ	10月5・12・19・26日、11月2日 午前11時50分～午後1時	各先着12人
3水中腰痛体操教室 腰の筋肉や筋を伸ばす運動で腰痛を予防	10月5・12・19・26日、11月2日 午後1時10分～2時	各先着14人
4ワンポイントアドバイス水泳教室(小中学生向け) 4泳法技法のポイントアドバイス	10月5・12・19・26日、11月2日 午後6時～7時	各先着12人
5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	10月7・14・21・28日 午後1時5分～1時55分	各先着14人
6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	10月7・14・21・28日 午後2時～2時50分	各先着14人
7幼児水泳教室 幼児のための水慣れ・基礎を中心とした教室	11月9・16・30日、12月7・14・21日 午後3時30分～4時30分 全6回	先着15人
8シニア水中運動教室 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	10月29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日 午前10時30分～11時50分	各抽選15人

カルチャー教室

教室名・内容	日時・会場	定員
9フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	10月5・12・19・26日、11月2日 午後2時～3時	各先着18人
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を表現	10月6・13・20・27日 午後0時30分～1時30分	各先着15人
11MIX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	10月7・14・21・28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	10月7・14・21・28日 午後1時30分～2時30分	各先着20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	10月8・15・22・29日 午前10時30分～11時30分	各先着17人
14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	10月8・15・22・29日 午後1時15分～2時15分	各先着10人
15笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ	10月8・15・22・29日 午後1時30分～2時30分	各先着15人
16竹はり画教室 竹の自然の美しさと柔らかさを生かした工芸品を作る	10月12・26日(火) 午後1時30分～3時30分	各先着10人
17シニア体操教室 ストレッチ体操・リズム体操・スモールボール運動など	10月27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日 午後1時45分～3時15分	各抽選12人

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

▼申込方法 当日、直接、会場へ。

▶トライ東  
HP URL1



小中学生向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
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	10月6・13・20・27日 午後4時～7時。途中入退室可	市内在住の小中学生

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼会場 13 ブレックスアリーナ宇都宮 (元今泉5丁目・市体育館) 2 清原体育館 (清原工業団地)。
- ▼申込期限 10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 ④・年齢 (子ども向けは学年・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 はがき1枚につき1講座、1人。ただし家族は連名可。23 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。23 2歳以上の託児あり。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
1 ジュニア運動能力アップ コーディネーショントレーニングで体の使い方を学ぶ	11月24・26・29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)

青年向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用など
2 ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	11月5・12・26日、12月3・10日 午前10時～11時 全5回	16歳以上 抽選27人 2,500円 (参加費)、託児料2,000円
3 ヨガ ヨガの呼吸法と基本エクササイズ	11月25日、12月2・9・16・23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

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 5～7 環境学習センター 4 雀宮区 (新富町)。  
ただし、8 ①②は環境学習センター ③④はエコパーク下横倉 (下横倉町)・企業など。
- ▼申込期限 1～7 10月15日 8 10月26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 ④・学年、8 は希望日を、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。複数講座に申し込み可。ただし、はがき1枚につき1講座。同一講座に複数回の申し込み不可。1～6 1人 7 1家族 8 2人まで。同行者を含む。
- ▼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 URL3

講座名・内容	日 時	対象・定員・費用
1 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し、作品を仕立てる	11月2・16・30日 午前10時～正午 全3回	抽選10人 1,200円 (材料費)
2 リメイク講座 不用になったネクタイを利用して、ベストを作る	11月5・12・19日 午前10時～正午 全3回	抽選10人 600円 (材料費)
3 現代風刺し子講座 不用になった布に刺し子し、作品を仕立てる	11月13・27日 (土) 午前10時～正午 全2回	抽選10人 400円 (材料費)
4 安心食講座 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、食を通じて体調を整えることなどを学び、試食する	11月16日 (火) 午前10時～午後1時	抽選12人 1,200円 (材料費)
5 やさしい布ぞうりづくり講座 不用になったバスタオルを裂いて、昔ながらのぞうりを作る	11月21日 (日) 午前9時30分～正午	抽選16人 400円 (材料費)
6 ロングランで楽しむハンギングバスケット講座 草花や土に触れることの楽しさを学びながら、ハンギングバスケットを作る	11月26日 (金) 午前10時～正午	抽選16人 2,200円 (材料費)
7 キノコの神秘を探検しよう キノコの生態を学び触れて体験し、自らシイタケ栽培キットに生育させて収穫する喜びを実感する	11月27日 (土) 午前10時～正午	小学生とその保護者 抽選30人 小学生1人500円 (材料費)
8 環境大学「私たちとSDGs」 私たちにできること <small>エス・ディー・ジーズ</small> 専門家から関連する取り組みや目標達成に向けた具体的な取り組みを学び、私たちの行動や実践活動につなげる講座	①12月4日午前10時～正午 ②令和4年2月12日午前10時～正午 ③令和4年2月11日午後1時30分～4時 ④令和4年3月18日午前9時～午後4時 ③④は施設見学	①②各抽選50人 ③抽選30人 ④抽選20人