

▼費用 施設利用料（実費）。別途、1～14 100円（参加費）。

▼申込方法 当日、直接、会場へ。



▶茂原健康交流センターHP URL1

プール教室

教室名・内容	日 時	定員
1 ワンポイントアドバイス水泳教室（小中学生向け） 4泳法技法のレベルアップを目指す。泳げる人向け	1月4・18・25日 午後6時～7時	各先着 12人
2 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	1月13・20・27日 午後1時5分～1時55分	各先着 14人
3 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	1月13・20・27日 午後2時～2時50分	各先着 14人
4 成人水泳教室（初心者平泳ぎ） 基本から平泳ぎの泳ぎ方のレッスン	1月18・25日（火） 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
5 成人水泳教室（初心者バタフライ） 基本からバタフライの泳ぎ方のレッスン	1月18・25日（火） 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
6 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	1月18・25日（火） 午後1時10分～2時	各先着 14人

カルチャー教室

教室名・内容	日 時	定員
7 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	1月4・18・25日 午後2時～3時	各先着 20人
8 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	1月5・12・19・26日 午後0時30分～1時30分	各先着 20人
9 MIX ^{ミックス} 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	1月6・13・20・27日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
10 陳式太極拳教室 血流を良くし体内バランスを理想的な状態に保つ効果	1月6・13・20・27日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
11 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	1月7・14・21日 午前10時30分～11時30分	各先着 20人
12 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	1月7・14・21日 正午～午後1時	各先着 20人
13 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	1月7・14・21日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
14 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	1月7・14・21日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
15 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	1月25日（火） 午後1時30分～3時30分	先着 10人

青少年活動センター「トライ東」（今泉町）の教室

▼申込開始 **2** 1月5日午後2時～**3** 1月6日午後2時～
4 1月20日午後6時～**5** 1月19日午後2時～。

▼申込方法 **1** 当日、直接、会場へ **2**～**5** 電話で、
トライ東 ☎ (663) 3155へ。



▶トライ東HP URL2

講座名・内容	日 時	対象・定員・費用など
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	1月5・12・19・26日 午後4時～7時	市内在住の小中学生
2 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	1月23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人 500円（参加費）
3 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	1月27日（木） 午前10時～11時30分	市内在住の令和3年7月26日～11月26日に出産した女性とその乳児 先着10組 1,000円（参加費）
4 はじめてのドラム教室 初心者向けのドラム教室	2月12日（土） 午前10時～11時30分	市内在住か通学する中学生～高校生 先着5人 500円（参加費）
5 冬遊びデイキャンプ in なす高原自然の家 冬の大自然の中で雪合戦やソリ遊び	2月19日（土） 午前8時30分～午後5時	市内在住か通学する小学生 先着40人 5,000円（参加費）

文化・教育
スポーツ

施設
設の教室・講座

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 1～4 6～8 環境学習センター 5 雀宮区(新富町)。
- ▼申込期限 1～5 1月15日 6～8 1月21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
 (6～8は希望時間帯)・学年、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

- に付き1講座1～5 1人 6～8 1家族。同行者を含む。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。



講座名・内容	日時	対象・定員・費用
1 着物リフォーム講座 (経験者対象) 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	2月2・9・16日、3月2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ーづくり講座 純銀粘土を使い、不用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ーを作る	2月3・10・17日 午前10時～正午 全3回	抽選16人 2,500円(材料費)
3 ミシン初級講座 自分のミシンを使って基礎を実践で学び、ティッシュボックスカバーを作る	2月10日(木) 午前10時～正午	抽選10人 500円(材料費)
4 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、昔ながらの布草履を作る	2月13日(日) 午前9時30分～正午	抽選16人 400円(材料費)
5 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	2月15日(火) 午前10時～午後1時	抽選12人 1,200円(材料費)
6 エコ・エンジョイデー リサイクル工作体験 身近な材料や不用になったものなどを利用してさまざまな工作体験をする	3月5日(土) ①午前9時～正午 ②午後1時～4時	幼児～小学生とその保護者 各抽選12組
7 エコ・エンジョイデー クリーンパーク茂原施設見学 県内最大の焼却ごみ処理能力とごみ発電を持つクリーンパーク茂原をスタッフが案内	3月5日(土) ①午前10時～ ②午前11時～ ③午後1時～ ④午後2時～	各抽選20人
8 エコ・エンジョイデー 映画会「ビー・ムービー」	3月5日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分	各抽選60人

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼会場 1 8 清原体育館 (清原工業団地) 2～7 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 1月10日 (消印有効)。
- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ  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 (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。はがき1枚に付き1講座、1人。
- ▼その他 5 7 8 4歳以上の未就学児の託児あり (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。



子ども向け

教室名・内容	日時	対象・定員・費用
1 リズムdeスポーツ 音楽を使って楽しくリズム感アップ	2月2・4・9日 午後5時30分～6時20分 全3回	小学1～3年生 抽選40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	2月3・10・17・24日、3月3日 午後5時30分～6時20分 全5回	小学生 抽選40人 1,200円 (参加費)
3 親子de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いながら、親子のコミュニケーションを深める	2月4・18・25日、3月4・18日 Cコース=午前10時～10時50分 Dコース=午前11時～11時50分 全5回	2歳以上の未就学児とその保護者 各抽選12組 各2,000円 (参加費)
4 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いながら、親子のコミュニケーションを深める	2月7・14・21・28日、3月7・14日 Aコース=午前10時～10時50分 Bコース=午前11時～11時50分 全6回	2歳以上の未就学児とその保護者 各抽選12組 各2,400円 (参加費)

大人向け

教室名・内容	日時	対象・定員・費用など
5 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	2月15・22日、3月1・8・15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
6 ボディメイク・ヨガ ヨガより運動強度を高めたエクササイズ	2月15・22日、3月1・8・15日 午後7時～8時、全5回	16歳以上 抽選40人 2,500円 (参加費)
7 ペルビック (骨盤) コンディショニング 身体のゆがみをセルフトレーニングで解消	2月17・24日、3月3・10・17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
8 ピラティス 筋力を高め、体全体を整える動作や呼吸法によるエクササイズ	2月18・25日、3月4・11・18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