

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

- ▼費用 1～12各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 URL2



教室名・内容	日時	定員
1筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	9月6・13・27日 午前10時20分～11時20分	各先着 20人
2ズンバ教室 ラテン音楽に合わせてエクササイズ	9月6・13・27日 午前11時30分～午後0時20分	各先着 15人
3フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	9月6・13・27日 午後2時～3時	各先着 20人
4社交ダンス教室 ①初心者基礎 ②経験者	9月7・14・21・28日 ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時10分～午後0時10分	各先着 24人
5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	9月7・14・21・28日 午後0時30分～1時30分	各先着 20人
6やさしいヨガ教室 ストレスを解消し心と体をリラックス	9月8・15・22・29日 午前10時20分～11時50分	各先着 22人
7ミックス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	9月8・15・22・29日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人

教室名・内容	日時	定員
8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	9月8・15・22日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
9エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	9月9・16日 午前10時30分～11時30分	各先着 20人
10認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	9月9・16・30日 正午～午後1時	各先着 20人
11編みぐるみ教室 見本品にならぬ楽しく編みぐるみを作成	9月9・16・30日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
12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	9月9・16・30日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
13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	9月13・27日(火) 午後1時30分～3時30分	各先着 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 1～5、7～9、12環境学習センター 6宇都宮大学農学部附属農場（真岡市） 10渡良瀬遊水地（小山市） 現地集合・解散 11雀宮区（新富町）。
- ▼申込期限 1～9月10日 10～12月9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・参加者全員の名前・学年を、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 1～4、7～9、111人まで 5、61家族まで、10、123人または1家族まで、同行者も含む。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。



▲環境学習センター  
HP URL3

教室名・内容	日時	対象・定員・費用
1スラッシュキルト講座 スラッシュキルトし作品を作る	10月4・11・18・25日。午前10時～正午。全4回	抽選10人 1,200円 (材料費)
2着物リフォーム講座 着物を活用し洋服に仕上げる	10月5・12・19・26日。午前10時～正午。全4回	抽選10人 1,000円 (材料費)
3はじめてのミシン講座 自分のミシンを使って基礎と使い方を学ぶ	10月6日(木) 午前10時～正午	初心者 抽選10人 300円 (材料費)
4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	10月7・21日、11月4日。午前10時～正午。全3回	抽選10人 600円 (材料費)
5実験「再生可能エネルギー」ソーラーカーを作ろう 地球温暖化と再生可能エネルギーの講義・実験と模型作り	10月8日(土) 午前10時～正午	小学3年生以上 抽選30人 (保護者の見学可) 1,000円 (材料費)
6牛との触れ合い体験 講義と触れ合い体験。農場の畜産関係の施設の見学	10月8日(土) 午後2時30分～4時30分	抽選30人

教室名・内容	日時	対象・定員・費用
7植物で染めてリサイクル講座 染めの技法を学び、アップリケをし、スカーフを作る	10月12・26日、11月9日。午後1時30分～3時30分 全3回	抽選12人 1,000円 (材料費)
8純銀粘土でアクセサリー作り講座 純銀粘土を使いオリジナルのアクセサリーを作る	10月13・20・27日 午前10時～正午 全3回	抽選12人 2,400円 (材料費)
9パッチワーク講座 パッチワークの技法を学び、ギンガムチェックのバスケットとオーナメントを作る	10月14・28日、11月11日、12月2・9日。午前10時～正午。全5回	抽選10人 1,000円 (材料費)
10専門家と歩く秋の渡良瀬渡良瀬遊水地の現状や保全について学ぶ	10月15・29日(土) 午前10時～正午 全2回	小学生以上 抽選20人
11安心食講座 食を通じて体調を整えることを学び、調理をし試食する	10月18日(火) 午前10時～午後1時	抽選12人 1,200円 (材料費)
12グリーンパーク茂原でキノコを探そう キノコを探して観察し、生物多様性について学ぶ	10月22日(土) 午前9時30分～正午	抽選40人

文化・教育  
スポーツ  
施設  
講座

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)の教室

トライ東 ☎ (663) 3155

▼申込開始 2 9月5日午後2時 3 9月6日午後2時 4 9月8日午後2時 5 9月22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、トライ東へ。



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	9月7・14・21・28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 バティックでオリジナルのTシャツを染めよう 東南アジアに伝わる染色工芸のバティックを体験する	9月24日(土) 午後1時~4時	市内在住か通学する小学3年生以上 先着10人 700円(材料費)
3 親子でスキンシップ体操 体操しながら、バランスの良い体を目指し、運動能力を高める	9月25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産後の骨盤に優しい有酸素運動やコミュニケーションワークなど	9月29日(木) 午前10時~11時30分	市内在住の令和4年3月28日~7月28日に出生した女性と乳児 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 ちょっと難しい技法を使ってミニバッグを染めよう 東南アジアに伝わる染色工芸のバティックを体験する	10月8・22日(土) 午後1時~4時	市内在住か通学する高校生以上 先着10人 950円(材料費)

ヤングセミナー 高校生~34歳向け

教室名	曜日	日 時	定員・費用
6 おうちで作るエスニック料理	月	10月17日~11月7日 午後6時30分~8時30分 全3回	先着8人 2,500円(参加費)
7 筋膜リリースエクササイズ	火	10月11日~11月15日 午後7時~8時30分 全6回	先着10人 500円(参加費)
8 仕事後のリフレッシュテニス	水	10月5日~11月30日 午後7時~8時30分 全6回	先着10人 1,500円(参加費)
9 やってみよう レッドフィット		10月12日~11月16日 午後7時~8時30分 全5回	先着10人 500円(参加費)
10 はじめての韓国語	木	10月6日~11月24日 午後7時~8時30分 全6回	先着10人 500円(参加費)
11 護身ビクス	金	10月14日~11月25日 午後7時~8時30分 全6回	先着10人 500円(参加費)
12 美温活リンパストレッチ	日	10月15日~11月26日 午前10時30分~正午 全6回	先着10人 500円(参加費)

生涯学習センターの講座

講座名・内容	日時・会場	対象・定員など	申 込
北 運 聴いて読む名作 沼尾ひろ子さん(朗読家)の朗読で、物語の世界を堪能し、自ら読む楽しさを体験する ☎ 1006469	10月13・20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18歳以上の人 抽選30人	9月20日(必着)までに、直接またははがき、Eメール(☎・年齢を明記)で、〒320-0072 若草3丁目12-25、北運☎(621)7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
平 石 運 友遊教室「体験型友遊教室 やってみたいなら好きかもしれない。楽しい趣味みつけた」 簡単な押し花カードやしおりの作成と、ウクレレ体験をする ☎ 1029712	10月27日(木) 午前10時~正午	市内在住か通勤通学する18歳以上の人 先着20人	9月5日から、直接または電話、Eメール(☎・年齢を明記)で、平石運☎(660)1964、✉u2215@city.utsunomiya.tochigi.jpへ