

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 14市内在住の60歳以上で、受講時の最高血圧が160mmHg以下の人。
- ▼費用 1～12各100円（参加費）。
- ▼申込方法 1～13当日、直接、会場へ1410月14日午後8時までに、茂原健康交流センター☎の申し込み

フォームに必要事項を入力するか、直接またははがき・ファクス（☎を明記）で、〒321-0126茂原町777-7、茂原健康交流センター☎ (654) 2830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	10月4・18・25日、11月1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	10月4・18・25日、11月1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	10月4・18・25日、11月1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	10月5・12・19・26日、11月2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	10月5・12・19・26日、11月2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	10月6・13・20・27日 午前10時20分～11時50分	各先着22人
7MIX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6・13・20・27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	10月6・13・20・27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	10月7・14・21・28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	10月7・14・21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	10月7・14・21・28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	10月7・14・21・28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	10月25日(火) 午後1時30分～3時30分	先着15人
14シニア体操教室 ストレッチ体操・リズム運動・スモールボール運動など	10月26日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21日。全8回 午後1時45分～3時15分	抽選15人

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 210月13日午後2時～。
- ▼申込方法 1当日、直接、会場へ2電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ。

▶トライ東
HP URL3



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	10月5・12・19・26日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小中学生
2笑顔で楽しくベビーフラ&親子フラ 親子で楽しくフラダンスを体験する	11月5・12・26日 午前11時～正午	市内在住の乳幼児～小学生とその保護者 先着10組(1組2人) 800円(参加費)

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 1①～③23環境学習センター1④エコパーク下横倉(下横倉町)集合・解散。
- ▼申込期限 110月15日2310月15日(消印有効)。
- ▼申込方法 1申し込みフォームに必要事項を入力23往復はがきの往信に希望講座名・☎・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人まで。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 URL4

講座名・内容	日時	定員・費用
1環境大学「脱炭素社会に向けてPart2」 脱炭素社会に向けた取り組みなどを学び、エコパーク下横倉と周辺の自然環境保全地を見学する	①11月12日②12月10日 ③令和5年1月14日、午前10時～正午 ④令和5年2月23日、午前9時30分～正午	①～③各抽選50人 ④抽選30人
2ロングランで楽しむハンギングバスケット講座 春まで楽しめるハンギングバスケットを作る	11月18日(金) 午前10時～正午	抽選16人 2,500円(材料費)
3やさしい布ぞうりづくり講座 なくなったバスタオルを使い、昔ながらの草履を作る	11月27日(日) 午前9時30分～正午	抽選12人 400円(材料費)

生涯学習センターの講座

会場・講座名・内容	日時	対象・定員など	申込
北 選べる和文化入門講座 ①漆塗り②和菓子作り③茶道④能⑤華道などの和文化を学ぶ ☎ 1006469	①11月15日 ②11月24日 ③12月1日 ④12月8日 ⑤12月22日 ①④⑤ = 午後1時30分～4時 ② = 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分 ③ = 午前10時～正午	市内在住か通勤通学する18歳以上の人 ①③④⑤ = 各抽選15人 ② = 午前・午後各抽選12人 実費(材料費など)	10月17日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(☎・年齢・①～⑤のいずれか・②のみ希望回を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北(☎) (621) 7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ 複数の講座への申し込み可
東 防災講座「私に合った防災を考える」 防災グッズや避難所などについて、参加者の目線で考える ☎ 1016163	11月19・26日(土) 午前10時～正午 全2回	市内在住か通勤通学する18歳以上の人 抽選30人	10月21日(必着)までに、直接または電話、はがき・Eメール(☎・年齢を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東(☎) (638) 5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
篠井 少年大空教室 ①たこ作り講習会 ②たこ揚げ大会 ☎ 1016163	①11月20日(日) ②令和5年1月15日(日) 午前9時30分～正午 全2回	市内在住か通学する小中学生とその保護者 先着15組 500円(材料費)	10月20日(必着)までに、直接または電話、ファクス・Eメール(☎・年齢・学年を明記)で、篠井(☎) (669) 2515、FAX(669) 2972、✉u2223@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
平石 きらきらセミナー「物語の主人公はあなたです」 朗読家による朗読を通じて、言葉の美しさと表現することの楽しさを体感する ☎ 1029962	11月22日(火) 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 おおむね8カ月以上の託児あり(先着5人)	10月5日から、直接または電話、Eメール(☎・年齢を明記)で、平石(☎) (660) 1964、✉u2215@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼会場 1|6|11 清原体育館(清原工業団地) 2～5|8～10 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館) 7 市弓道場(屋板町)。
- ▼申込期限 10月10日。

子ども向け

教室名・内容	日時	対象・定員・費用
1 ジュニアチアダンス with ブレクシー ブレクシーと一緒にチアダンスに挑戦	11月1・8・15・22・29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)
2 パパ・ママ キッズエクササイズ 親子のコミュニケーションを大切に楽しく運動	11月7・14・21・28日、12月5日 午後4時～4時50分 全5回	年少～年長 抽選20組 2,500円(参加費)
3 ジュニアチアダンス with SC チアーズ SC チアーズと一緒にチアダンスに挑戦	11月10・17・24日、12月1・8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)
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ダンス	11月22・29日、12月6・13・20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 ジュニアヒップホップダンス リズムレッスンを中心に楽しくダンス	11月22・29日、12月6・13・20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)

- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ(HP)URL1の申し込みフォームに必要事項を入力。
- ▼その他 定員に満たない場合は、電話で申し込み可。電話で、市スポーツ振興財団へ。



大人向け

教室名・内容	日時	対象・定員・費用など
6 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	11月1・8・15・22・29日 午前10時～11時 全5回	16歳以上の人 抽選50人 2,500円(参加費) 2,000円(託児料)
7 弓道 基礎技能から学ぶ	11月2・4・9・11・16・25・30日、12月2日 午後7時～8時30分 全8回	16歳以上の人 抽選35人 4,000円(参加費)
8 ズンバゴールド 初心者やシニアでも気軽に行えるエクササイズ	11月8・15・22・29日、12月6日 午前10時50分～11時50分 全5回	16歳以上の人 抽選40人 2,500円(参加費) 2,000円(託児料)
9 ボディメイク・ピラティス 運動量の多いピラティス	11月8・15・22・29日、12月6日 午後7時～8時 全5回	16歳以上の人 抽選40人 2,500円(参加費)
10 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	11月10・17・24日、12月1・8日 午前9時40分～10時40分 全5回	16歳以上の人 抽選40人 2,500円(参加費) 2,000円(託児料)
11 ファイティングエクササイズ 格闘技系エアロビクスでストレス解消	11月25日、12月2・9・16・23日 午前10時～11時 全5回	16歳以上の人 抽選40人 2,500円(参加費)