

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

- ▼申込期間 **2** 11月3日午後2時～14日 **3** 11月4日午後2時～ **4** 11月8日午後2時～
- ▼申込方法 **1** 当日、直接、会場へ **2**～
4 電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ。▶トライ東 
HP URL2

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	11月2・9・16・30日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小中学生
2 家庭の日プログラム ダンボールでピザ窯を作り、オリジナルのピザを焼こう	11月20日(日) 午前10時～午後1時	市内在住か通学する、年少～小学6年生とその保護者 先着5組(1組4人まで) 2,000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	11月22日(火) 午前10時～11時30分	市内在住の令和4年5月23日～9月23日に出産した女性とその乳児 先着10組 1,000円(参加費)
4 親子でスキンシップ体操 楽しい体操をしながら、バランスの良い体を目指し、運動能力を高める	11月29日(火) 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)

環境学習センター（茂原町）の講座

環境学習センター ☎ (655) 6030

- ▼申込期限 **1**～**3****5** 11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 (**5**は午前か午後)・参加者全員の☎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****2**1人まで**3****5**1家族。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 純銀粘土でアクセサリーづくり講座 不用になったガラス片と純銀粘土を組み合わせ、オリジナルのアクセサリーを作る	12月1・8・15日 午前10時～正午 全3回	抽選12人 2,400円(材料費)
2 現代風刺し子講座 不用になった布を利用し、刺し子をしてポーチを作る	12月3・17日(土) 午前10時～正午 全2回	抽選10人 400円(材料費)
3 紙パックがクリスマスカードに変身 紙パックを材料に紙すきを行い、オリジナルのカードを作る	12月11日(日) 午前9時30分～11時30分	小学生とその保護者 抽選8組
4 ワークショップリサイクル工作体験 新聞紙や牛乳パックなどを使ってバランスボード、フライングディスクを作る	12月24日(土)・25日(日) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時	各先着16人
5 しめ飾りづくり講座 天然の素材を生かしたしめ飾りを作る	12月25日(日) ①午前9時30分～正午 ②午後1時30分～4時	各抽選10組または30人 各2,500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・費用	申込
上河内 （中里町） ☎1016163	いろはゆず×ヨガ教室 ゆずの香りとヨガの相乗効果による女性のヘルスケア	12月3日（土） ①午後4時30分～5時30分 ②午後7時～8時	市内在住か通勤通学する18歳以上の女性 各抽選6人	11月14～18日（必着）に、直接または電話、Eメール（☎・年齢・希望の時間帯を明記）で、上河内☎（674）3131、✉u2226@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
中央 （中央1丁目） ☎1026885	パパもママもはぐはぐ子育て パパは子どもとリズム体操。ママは水引でアクセサリー小物作り	12月4日（日） 午前10時～正午	市内在住の乳幼児とその保護者 抽選18組 600円（材料費）	11月11日（必着）までに、直接またはEメール（件名に講座名を、本文に☎・子どもの生年月日・性別・保護者の年齢を明記）で、中央☎（632）6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
平石 （下平出町） ☎1030092	体験型友遊教室「ながら体操」お伝えします ロコモ・認知症へ備えるため、仕事や家事の合間にできる「運動レシピ」をご紹介	12月15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	11月7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、ドリームプールかわち☎（673）0212

- ▼会場 1明保野体育館（明保野町）2ブラックアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）34ドリームプールかわち（白沢町）5河内総合運動公園（白沢町）
- ▼申込期限 11211月10日3～511月8日。
- ▼申込方法 112宇都宮スポーツナビ☎URL1の申し込み
- フォームに必要事項を入力3～5電話で、ドリームプールかわち☎（673）0212へ。
- ▼その他 12定員に満たない場合は、電話で申し込み可。電話で、スポーツ振興財団☎（663）1611へ。



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を養う	12月2・7・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親子 de リズムあそび 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	▼12月5・12・19日、令和5年1月16・23・30日。全6回 ①午前10時～10時50分 ②午前11時～11時50分 ▼12月7・14・21日、令和5年1月18・25日 全5回 ③午前10時～10時50分 ▼12月2・9・16・23日、令和5年1月13・20・27日 全7回 ④午前10時～10時50分	令和4年度内に2歳以上になる未就学児とその保護者 各抽選20組 ①②各3,000円 ③2,500円 ④3,500円（参加費）
3大人のらくらく水泳教室 初心者の方も、クロール・平泳ぎをワンランクアップしたい人も楽しく学ぶ	令和5年1月11・18・25日、2月1・8・15・22日、3月1日 午後3時10分～4時 全8回	18歳以上の人 先着15人 2,700円（参加費）
4子どもの水泳教室 水慣れからクロールなど、水泳の基礎を楽しく学ぶ	①令和5年1月12・19・26日、2月2・9・16日、3月2・9日 ②令和5年1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3日 午後5時10分～6時 全8回	市内在住の小学生（ただし、原則、年度1回の受講可） 先着25人 2,700円（参加費）
5かけっこ教室 走力向上を目標に、現役アスリートから走りの基礎を学ぶ	令和5年1月29日、2月12日 午前10時～正午 全2回	小学3～6年生 先着50人 1,000円（参加費）