

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。
- ▼その他 風呂・プールは、令和5年1月の再開に向けて

準備中です。詳細については、決まり次第、市 ☎ や茂原健康交流センター ☎ などでお知らせします。

茂原健康交流センター  
HP URL1



教室名・内容	日時	定員
1 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	12月1・8・15・22日 午前10時20分～11時50分	各先着 22人
2 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	12月1・8・15・22日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
3 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	12月1・8・15・22日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
4 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	12月2・9・16・23日 午前10時30分～11時30分	各先着 20人
5 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	12月2・9・16・23日 正午～午後1時	各先着 20人
6 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	12月2・9・16・23日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人

教室名・内容	日時	定員
7 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	12月2・9・16・23日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
8 筋力向上体操教室 椅子に座ったままでできる体操	12月6・13・20・27日 午前10時20分～11時20分	各先着 20人
9 ズンバ教室 ラテン音楽に合わせて楽しくエクササイズ	12月6・13・20・27日 午前11時30分～午後0時20分	各先着 15人
10 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	12月6・13・20・27日 午後2時～3時	各先着 20人
11 社交ダンス教室 ①初心者基礎 ②経験者	12月7・14・21・28日 ①午前10時10分～11時 ②午前11時10分～正午	各先着 24人
12 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	12月7・14・21・28日 午後0時30分～1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	12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

- ▼申込期間 1～3 12月15日（消印有効） 4 12月7日午前9時～。
- ▼申込方法 1～3 往復はがきの往信に希望講座名・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枚に付き1講

座1人まで。同一講座に複数枚の申し込み不可 4 電話で、環境学習センターへ 5 当日、直接、会場へ。

- ▼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 URL2

講座名・内容	日時	対象・定員・費用
1 和紙工芸講座 不用になった木箱、ダンボールなどを利用し、作品を作る	令和5年1月12・19・26日 午前10時～正午。全3回	抽選12人 1,500円（材料費）
2 パッチワーク講座 不用になった布を利用し、立ちびなを作る	令和5年1月13・27日、2月10・24日、3月10日 午前10時～正午。全5回	抽選10人 1,000円（材料費）
3 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をし、ショルダーバッグとポーチを作る	令和5年1月17・24・31日、2月7日 午前10時～正午。全4回	抽選10人 1,200円（材料費）
4 親子で楽しく自然体験in環境学習センター 親子で、市内の大学生と一緒に自然と触れ合う活動や工作などを行う	令和5年1月21日(土) 午前10時～正午	幼児～小学生とその保護者 先着12組
5 ワークショップリサイクル工作体験 割り箸や牛乳パックなどを使ってガリガリとんぼ、パラシュートを作る	令和5年1月21日(土)・22日(日) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時	各先着16人
6 ミニ機織り講座（経験者対象） 古くなった洋服、不用になった布などを裂いて、市松模様にする	令和5年1月28日＝午前10時～と午後1時～。2月4・18・25日、3月11日＝午後1時30分～3時30分。全6回	抽選12人 1,500円（材料費）

# 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 1 12月2日 2 12月3日 3 12月9日 4 12月6日 7 12月2日 8 12月7日 9 12月8日午後2時～10 12月14日 11 12月22日 12 12月13日 13 12月15日 14 12月16日午後6時～15 12月7日 19 12月8日午後7時～。

▼申込方法 1～4 7～21 電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ 5 6 当日、直接、会場へ。  
▼その他 詳しくは、トライ東 ㊟ をご覧ください。



## 親子向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
1 親子でクリスマスプチコンサート クリスマスの曲を聴いたり、歌ったりして親子で楽しむ	12月9日(金) 午前10時30分～11時30分	市内在住の未就園児とその保護者 先着15組 子ども1人200円(参加費)
2 親子で学ぶ姿勢改善対策講座 正しい姿勢を学ぶ	12月18・25日、令和5年1月8日。午後1時30分～3時 全3回	市内在住か通学する、中学生～高校生とその保護者 先着10組 500円(参加費)
3 親子で門松作り 若山農場の協力のもと、親子で門松を作る	12月26日(月) 午前10時～11時	市内在住か通学する、小学生～中学生とその保護者 先着8組 3,500円(参加費)
4 親子でクラフトバッグ作り 親子でエコテープを使用したポシェットと小物入れを作る	令和5年1月7・14・21日 午後1時30分～3時30分 全3回	市内在住か通学する小学3～6年生とその保護者 先着5組 2,500円(参加費)

## 小学生～大人向け

教室名・内容	期間・日時	対象・定員・費用
5 クリスマスロビーワーク(オーナメント) オーナメントに色を塗り、ロビーに飾ってあるクリスマスツリーを飾る	12月4～25日	—
6 ひとりで、みんなで楽しく勉強・運動・遊ぶ 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	12月7・14・21日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小中学生
7 クリスマスのタペストリーを作ろう パティック(タイのろうけつ染め)でタペストリーを作る	12月17日(土) 午後1時30分～4時30分	市内在住か通学する小学3年生以上 先着6人 2,000円(材料費)
8 小学生書初め教室 新年に向けて書き初めを練習する	12月25日(日) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時	市内在住か通学する小学3～6年生 各先着10人 各1,000円(材料費)
9 手作り味噌作り体験 自分の手で味噌を仕込んで、オリジナルの味噌作りを体験する	12月27日、令和5年1月29日 午前10時～正午。全2回	市内在住か通学する小学生 先着20人 3,500円(材料費)
10 そば打ち体験教室 そば打ちを体験する	12月27日(火) 午前10時～正午	市内在住か通学する小学3年生～中学3年生とその保護者(1家族4人まで) 先着6組 3,000円(材料費)
11 新春餅つき餅まき大会 餅つきを体験し、餅まきで新春のお祝いをする	令和5年1月6日(金) 午前10時30分～正午	市内在住か通勤通学者 先着60人 800円(材料費)
12 英検直前ワンポイントレッスン 英検に向けて学習のポイントを学ぶ	令和5年1月7日(土)・8日(日) 3級=午前10時30分～正午 準2級=午後1時～2時30分 2級=午後3時～4時30分	市内在住か通学する小学4年生～高校生 各先着10人 各1,000円(資料費)
13 はじめてのギター教室 初心者から経験者まで、ギター演奏を体験する	令和5年1月9日(月・祝) 午後1時30分～3時	市内在住か通学する中学生～高校生 各先着5人 各500円(参加費)
14 はじめてのドラム教室 初心者から経験者まで、ドラム演奏を体験する	令和5年1月15日(日) 午前10時30分～正午	市内在住か通学する中学生～高校生 各先着5人 各500円(参加費)

## ヤングセミナー(市内在住か通勤通学する高校生～34歳の人)

教室名	曜日	日 時	定員・費用
15 基礎から学ぶカメラ講座	火	令和5年2月7日～3月14日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 3,500円(参加費)
16 どんぶりごはん	水	令和5年2月8日～3月1日 午後6時30分～8時30分。全3回	先着8人 3,000円(参加費)
17 冬のあったか韓国料理	木	令和5年1月26日～2月9日 午後6時30分～8時30分。全3回	先着8人 2,800円(参加費)
18 インナーマッスルダイエット	金	令和5年2月3日～3月10日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円(参加費)
19 パーソナルカラー講座		令和5年2月17日～3月24日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 3,500円(参加費)
20 免疫力アップヨガ	土	令和5年1月28日～3月11日 午前10時30分～正午。全6回	各先着10人 各500円(参加費)
21 ZUMBA		令和5年2月4日～3月25日 午後3時～4時30分。全6回	各先着10人 各500円(参加費)

施設  
の  
教室・  
講座

生涯学習センターの講座

講座名・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込
親子料理教室 地元食材を使って親子でお正月の「おせち料理」を作る ⑩ 1006469	12月17日(土) 午前9時30分～正午 宇都宮文星短期大学 (下戸祭4丁目)	市内在住の小学1～4年生までの親子 先着9組 実費(材料費)	12月5日午前9時から、直接または電話で、北運(若草3丁目) ☎(621)7745へ
わくわくZoom! 冬休み中に、身近な材料を使った科学実験を体験し、科学への興味関心を広げる ⑩ 1006460	12月26日(月) 午前10時～11時 Zoomによるオンライン	市内在住か通学する小学4～6年生 抽選30人	12月15日(必着)までに、Eメール(園・学校名・学年・保護者氏名を明記)で、西運☎(648)7480、✉u47090002@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
いきいきシニアアップ講座 人生100年時代。まちの歴史や人物などについて、みんなで楽しく学び合う ⑩ 1006451	令和5年1月18・25日、 2月8・15・22日 午前10時～正午 全5回 中央運(中央1丁目)	市内在住の64歳以上の人 抽選30人	12月12日(必着)までに、直接またははがき、Eメール(園・年齢を明記)で、〒320-0806中央1丁目1-13、中央運☎(632)6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
こそだてサタデー わが子のスマホデビューの前に、人に優しいSNSの使い方を知る ⑩ 1030115	令和5年1月28日(土) 午前10時～11時 平石運(下平出町)	市内在住の小学生の親子(保護者のみも可) 先着20組	12月5日から、直接または電話、Eメール(園・年齢を明記)で、平石運☎(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|2|7 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館) 3|5|6 清原体育館(清原工業団地) 4  
明保野体育館(明保野町)。  
▼申込期限 12月10日。

- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ⑩URL1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。

▶宇都宮  
スポーツナビ  
⑩URL1



教室名・内容	日時	対象・定員・費用
1ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	令和5年1月10・17・24・31日、2月7日 午前9時40分～10時40分 全5回	16歳以上の人 抽選50人 2,500円(参加費) 託児料2,000円
2ボディメイク・ピラティス 運動量の多いピラティス	令和5年1月10・17・24・31日、2月7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)
3ヨガ ヨガの呼吸法と基本エクササイズ	令和5年1月13・20・27日、2月3・10日 午前10時～11時 全5回	16歳以上の人 抽選30人 2,500円(参加費) 託児料2,000円
4ソフトバレトン 運動強度が軽めのバレトン	令和5年1月18・25日、2月1・8・15日 午前9時40分～10時40分 全5回	16歳以上の人 抽選20人 2,500円(参加費)
5卓球(硬式&ラージ) ラケットの持ち方から丁寧に指導	令和5年1月18・20・25・27日、2月1・3・8・10日 午後7時～8時30分 全8回	16歳以上の人 抽選30人 4,000円(参加費)
6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	令和5年1月19・26日、2月2・9・16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)
7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	令和5年1月23・30日、2月6・13・20日 午後7時30分～8時30分 全5回	16歳以上の人 抽選40人 2,500円(参加費)