

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 休止中の風呂・プールは、1月11日（水）から

再開します。市民の皆様にはご迷惑をお掛けしましたこととお詫び申し上げます。

茂原健康交流センター
HP URL



教室名・内容	日時	定員
1 社交ダンス教室 ①初心者 ②経験者	1月4・11・18・25日 ①午前10時10分～11時 ②午前11時10分～正午	各先着 24人
2 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4・11・18・25日 午後0時30分～1時30分	各先着 20人
3 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	1月5・12・19・26日 午前10時20分～11時50 分	各先着 22人
4 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	1月5・12・19・26日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
5 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5・12・19・26日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
6 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6・13・20・27日 午前10時30分～11時30 分	各先着 20人

教室名・内容	日時	定員
7 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6・13・20・27日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
8 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6・13・20・27日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
9 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13・20・27日 正午～午後1時	各先着 20人
10 筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	1月17・24・31日 午前10時20分～11時20 分	各先着 20人
11 ズンバ教室 ラテン音楽に合わせて楽しく エクササイズ	1月17・24・31日 午前11時30分～午後0 時20分	各先着 15人
12 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	1月17・24・31日 午後2時～3時	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	1月24日（火） 午後1時30分～3時30分	先着 15人

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
平石 （下平出町） きらきらセミナー「知ってた もう使わ ないでしょ。昭和から平成の新語流行語」 新語・流行語を通じて、当時の暮らしや 文化を学ぶ ☎ 1030116	2月8日（水） 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カ月以上の未 就学児の託児あり（先着 5人）	1月5日から、直接または電話、Eメー ル（☎・年齢を明記）で、平石☎（6 60）1964、✉u2215@city.utsuno miya.tochigi.jpへ
東 （中今泉3丁目） 働き世代の土曜講座 人生を豊かに賢く過ごしていくために、 自分が好きになる自己肯定感の高め方 や、お金との賢い付き合い方を学ぶ ☎ 1025438	2月18・25日（土） 午前10時～正午 全2回	市内在住か通勤通学する 18歳～おおむね50歳の 人 抽選20人	2月3日までに、直接またはEメール （☎・年齢を明記）で、東☎（638） 5782、✉u47090001@city.utsuno miya.tochigi.jpへ

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 1月6日午後2時 3 1月5日午後2時 4 1月18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 URL 2



教室名・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	1月4・11・18・25日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小中学生
2 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	1月26日(木) 午前10時～11時30分	市内在住の令和4年7月25日～11月25日に出生した女性と乳児 先着10組 1,000円(参加費)
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	1月29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 冬あそびデイキャンプ in なす高原自然の家 冬の大自然の中で、雪合戦やそり遊びなどを満喫する	2月19日(日) 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)

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 1～3 5～7 環境学習センター 4 雀宮区(新富町)。

▼申込期限 1～4 1月15日 5～7 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・参加者全員の印(5～7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枚につき1講座1～4 1人まで5～7 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。その他、詳しくは、環境学習センター ☎ をご覧ください。





▲環境学習センター
HP URL 3

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 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2・9・16日 午前10時～正午 全3回	抽選12人 2,400円(材料費)
2 ミシン(初級)講座 自分のミシンを使って基礎を实践で学び、小物を作る	2月9日(木) 午前10時～正午	抽選10人 500円(材料費)
3 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、昔ながらの布ぞうりを作る	2月12日(日) 午前9時30分～正午	抽選12人 400円(材料費)
4 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21日(火) 午前10時～午後1時	抽選14人 1,200円(材料費)
5 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4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
6 エコ・エンジョイデー クリーンパーク茂原施設見学 資源物や不燃ごみを扱っている、リサイクルプラザなどをスタッフが案内	3月4日(土) ①午前10時～10時50分 ②午前11時～11時50分 ③午後1時～1時50分 ④午後2時～2時50分	各抽選20人
7 エコ・エンジョイデー 映画会 「帰ってきたウサギとカメ 新たなる挑戦」	3月4日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分	各抽選50人

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼会場 1～3 6～12 ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館） 4 5 清原体育館（清原工業団地）。
- ▼申込期限 1月10日。
- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ  URL1 の申し込みフォーム

- ムに必要な事項を入力。
- ▼その他 1 2 5 2歳以上の未就学児の託児あり。その他、詳しくは、宇都宮スポーツナビ  をご覧ください。

▶宇都宮
スポーツナビ
 URL1



大人向け

教室名・内容	日時	対象・定員・費用など
1 ヨガ ヨガの呼吸法と基本エクササイズ	2月9・16日、3月2・9・16日 午前9時40分～10時40分 全5回	16歳以上の人 各抽選50人
2 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14・21・28日、3月7・14日 午前9時40分～10時40分 全5回	各2,500円（参加費） 託児料各2,000円
3 ボディメイク・ヨガ 運動量の多いヨガ	2月14・21・28日、3月7・14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）
4 バドミントン ラケットの持ち方から丁寧に指導	2月15・17・22・24日、3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）
5 ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	2月17・24日、3月3・10・17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

子ども向け

教室名・内容	日時	対象・定員・費用
6 親子 de リズムあそび（C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1・8・15・22日、3月1・8・15・22日 午前10時～10時50分 全8回	令和4年度内に2歳以上になる未就学児とその保護者 抽選20組 4,000円（参加費）
7 親子 de リズムあそび（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3・10・17・24日、3月3・17日 午前10時～10時50分 全6回	令和4年度内に2歳以上になる未就学児とその保護者 抽選20組 3,000円（参加費）
8 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6・13・20・27日、3月6・13・20日 ①午前10時～10時50分 ②午前11時～11時50分 全7回	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 各3,500円（参加費）
9 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13・15・17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）
10 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	2月14・21・28日、3月7・14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）
11 ジュニアチアダンス with ブレクシー 宇都宮ブレックス公式チアダンスチームのブレクシーと一緒にチアダンス	2月14・21・28日、3月7・14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）
12 ジュニア運動能力アップ コーディネーショントレーニングで体の使い方を学ぶ	2月20・22・24日 午後5時30分～6時20分 全3回	小学生 抽選50人 1,200円（参加費）