

教室・講座

誰でも始められる  
日本語学習支援  
ボランティア養成講座



▶日時 5月13日  
令和6年1月27日  
の土曜日(予定)  
午後1時30分～3時30分。全30回。

▶会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

▶内容 市内在住の外国人と外国人児童生徒などに、日本語を教えるボランティア養成講座。

▶対象 市内在住か通勤通学する18歳以上(高校生を除く)で、次のいずれかに該当する人。①市内の各日本語教室で活動できる②サークルを設置して日本語学習の支援ができる。

▶定員 抽選30人。

▶費用 7000円(教材費など)。

▶申込期限 3月17日(必着)。

▶申込方法 国際交流プラザに置いてある申込用紙(市印からも取り出し可)またはA4用紙に、Eメールアドレス・生年月日・志望動機を書き、直接または送付で、〒320-0026馬場通り4丁目1-1、

市国際交流プラザ(うつのみや表参道スクエア5階) ☎(616) 1563へ。

市スケートセンター(城南3丁目)で  
女性向け各種教室



▶日時 4月12日、19・26日、①午前9時30分～10時30分②午前10時45分～11時45分。各全3回。

▶内容 みさこさん(ヨガインストラクター)による、ヨガの動きを基礎から学ぶ教室。

▶日時 4月14・21・28日、午前11時15分～午後0時15分。全3回。

▶内容 近藤晶子さん(モアナ・レア・フラスタジオ講師)による、フラダンスを基礎から学ぶ教室。

▶日時 4月11・18・25日、5月2・9日 午後3時40分～4時30分。全5回

▶対象 19歳以上の女性。妊娠中の人は参加できません。

▶定員 各先着10人。

▶費用 各2400円(参加費)。

▶申込開始 3月3日午後1時。

▶申込方法 直接または電話で、市スケートセンター ☎(655) 6817へ。

施設の教室・講座

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 1～5 9～11 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館) 6 河内総合運動公園(白沢町) 7 8 宮原テニスコート(陽南4丁目・宮原運動公園内) 12 河内体育館(中岡本町)。

▶申込期間 1～5 7～12 3月10日まで 6 3月7日午前10時～。

▶申込方法 1～5 7～12 宇都宮スポーツナビ(HP URL)の申し込みフォームに必要事項を入力 6 電話で、ドリームプールかわち ☎(673) 0212へ。

▶その他 9 11 2歳以上の未就学児の託児あり。



教室名・内容	日 時	対象・定員・費用など
1 親子リズムあそび 音楽に合わせて楽しく運動する	①Bコース 4月7・14・21・28日、5月26日 午前10時～10時50分。全5回 ②Aコース 4月10・17・24日、5月1・8日 午前10時～10時50分。全5回	令和5年度内に2歳以上になる未就学児とその保護者 各抽選15組 各2,500円(参加費)
2 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	4月11・18・25日、5月2・9日 午後3時40分～4時30分。全5回	年中・年長 抽選30人 2,500円(参加費)
3 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踊る	4月11・18・25日、5月2・9日 午後5時30分～6時20分。全5回	小学生 抽選40人 2,500円(参加費)
4 子どもたちの体力向上をサポート ジュニア運動能力アップ スポーツテストに必要な運動能力アップのポイントを学ぶ	4月12・14・17日 午後5時30分～6時20分。全3回	小学生 抽選40人 1,500円(参加費)
5 速くなろう かけっこ塾 正しいフォームやスタートの方法を身に付ける	4月21・24・26日 午後5時30分～6時20分。全3回	小学生 抽選50人 1,500円(参加費)
6 かけっこ教室 足の動かし方や走り方の基礎を楽しく学ぶ	5月28日、6月4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)

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用など
7 ビギナーズテニス 初心者に特化したテニス教室	4月10・13・17・20・24・27日 午前11時～午後0時30分。全6回	16歳以上の人 抽選20人 3,600円(参加費)
8 テニス 中・上級者向けのテニス教室	4月10・13・17・20・24・27日 午後7時30分～9時 全6回	16歳以上の人 抽選40人 4,500円(参加費)
9 ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	4月11・18・25日、5月2・9日 午前9時40分～10時40分。全5回	16歳以上の人 抽選40人 3,000円(参加費) 託児料2,000円
10 ボディメイク・ヨガ 運動量の多いヨガ	4月11・18・25日、5月2・9日 午後7時～8時 全5回	16歳以上の人 抽選45人 3,000円(参加費)
11 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	4月13・20・27日、5月11・18日 午前9時40分～10時40分。全5回	16歳以上の人 抽選45人 3,000円(参加費) 託児料2,000円
12 ヨガ ヨガの呼吸法と基本エクササイズ	4月14・21・28日、5月12・19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)

## 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 **9**小学生。
- ▼費用 施設利用料（実費）。別途、**1**～**8****10**～**21**100円（参加費）、**9**2,000円（参加費）。
- ▼申込期限 **9**3月10日（必着）。
- ▼申込方法 **1**～**8****10**～**22**当日、直接、会場へ**9**茂原健康

### プール教室

教室名・内容	日 時	定員
<b>1</b> 成人水泳教室（初心者背泳ぎ） 基本から背泳ぎの泳ぎ方のレッスン	3月1・8・15・22日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
<b>2</b> アクアビクス教室 水中制約トレーニングでダイエット効果	3月1・8・15・22日 午後1時30分～2時20分	各先着 14人
<b>3</b> 成人水泳教室（初心者クロール） 基本からクロールの泳ぎ方のレッスン	3月2・9・16・23日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
<b>4</b> フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化を促す	3月2・9・16・23日 午後1時5分～1時55分	各先着 14人
<b>5</b> 成人水泳教室（初心者平泳ぎ） 基本から平泳ぎの泳ぎ方のレッスン	3月7・14日（火） 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
<b>6</b> 成人水泳教室（初心者バタフライ） 基本からバタフライの泳ぎ方のレッスン	3月7・14日（火） 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
<b>7</b> 水中腰痛体操教室 腰の筋肉や筋を伸ばす運動で腰痛を予防	3月7・14日（火） 午後1時10分～2時	各先着 14人
<b>8</b> ワンポイントアドバイス水泳教室（成人向け） 4泳法技法のレベルアップを目指す。泳げる人向け	3月7・14日（火） 午後6時～7時	各先着 12人
<b>9</b> 春季クロール小学生教室 泳げない小学生のための水泳教室	3月28～31日、4月4～7日 午後2時～3時。全8回	抽選 20人

### カルチャー教室

教室名・内容	日 時	定員
<b>10</b> 社交ダンス教室 ①初心者 ②経験者	3月1・8・15・22・29日 ①午前10時10分～11時 ②午前11時10分～正午	各先着 24人

交流センター☎URL2の申し込みフォームに必要事項を入力するか、往復はがきの往信に☎・学年・保護者の氏名を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0126茂原町777-7、茂原健康交流センターへ。



教室名・内容	日 時	定員
<b>11</b> 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	3月1・8・15・22・29日 午後0時30分～1時30分	各先着 20人
<b>12</b> 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	3月2・9・16・23・30日 午前10時20分～11時50分	各先着 22人
<b>13</b> MIXフィットネス教室 ミックス 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	3月2・9・16・23日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
<b>14</b> 陳式太極拳教室 血流の流れを良くし体内バランスを理想的な状態に保つ効果	3月2・9・16・23・30日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
<b>15</b> エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	3月3・10・17・24日 午前10時30分～11時30分	各先着 15人
<b>16</b> 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	3月3・10・17・24日 正午～午後1時	各先着 15人
<b>17</b> 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	3月3・10・17・24・31日 午後1時15分～2時15分	各先着 20人
<b>18</b> 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	3月3・10・17・24・31日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
<b>19</b> 筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	3月7・14・28日 午前10時20分～11時20分	各先着 15人
<b>20</b> ズンバ教室 ラテン音楽に合わせてエクササイズ	3月7・14・28日 午前11時30分～午後0時20分	各先着 20人
<b>21</b> フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	3月7・14・28日 午後2時～3時	各先着 15人
<b>22</b> 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	3月14・28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**4環境学習センター**2**田原中学校（下田原町）**3**環境学習センター集合・解散。
- ▼申込期間 **1**3月15日まで（消印有効）**2**34月7日まで（消印有効）**4**3月14日～4月14日。
- ▼申込方法 **1**～**3**Eメール（メールの件名には希望講座名、本文に参加者全員の☎・学年を明記）または往復はがきの往信に希望講座名・参加者全員の☎・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☎utsunomiya.miraikan@gmail.comへ**4**専用申し込みフォームURL3に必要事項を入力。複数講座に申し込み可。ただし、はがき1枚・メール1通につき1講座**1**1人**2**1家族**3**1家族または3人まで。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。



講座名・内容	日時など	対象・定員・費用
<b>1</b> 現代風刺し子講座 不用になった布を利用し、刺し子をしてトートバッグを作る	4月1・15日（土） 午前10時～正午。全2回	抽選16人 500円（材料費）
<b>2</b> 星空の魅力（春の星空） 天文台で月・金星・春の星座を観察する	4月29日（土・祝） 午後7時～9時	小学生以上 抽選20人
<b>3</b> 専門家と歩く春の渡良瀬 バス講座 渡良瀬遊水地で講義・自然観察・作業体験を通して生物多様性について学ぶ	4月30日（日） 午前9時～午後4時30分	小学生以上 抽選20人
<b>4</b> 環境大学「自然との共生 身近な自然の保全と活用」 自然環境の調査・保全・再生・活用などについて学ぶ。自然観察あり	5月13日・6月17日・8月11日＝講義、 7月15日＝自然観察 午前10時～正午。全4回	講義＝抽選50人 自然観察＝抽選30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

▼申込期間 2 3月3日午後6時～3 3月4日午後6時～4 3月6日午後2時～5 3月6日午後6時～ 3月15日午後8時30分 6 3月10日午後2時～7 3月7日午後6時～8 3月9日午後6時～9 3月8日午後2時～10 14 3月7日午後2

時～11 12 3月2日午後2時～13 3月3日午後2時～。

▼申込方法 1 当日、直接、会場へ 2～14 電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ。



小学生～大学生向け

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룸 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	3月1・8・15・22・29日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小学生～中学生
2 パソコン入門講座 新聞を簡単に作成するテクニックについて学ぶ	3月18日(土) 午前9時30分～11時30分	市内在住か通学する中学生～高校生 先着10人 500円(参加費)
3 名前の書き方教室 自分の名前をきれいに書く練習をする	3月19日(日) 午前11時～正午	令和5年度から市内へ通学予定の新小学1年生とその保護者 先着10組 300円(参加費)
4 春休み体幹トレーニング 体幹を鍛えてバランスの良い体を目指す	3月25日(土) 午前10時30分～正午	市内在住か通学する小学生～中学生 先着10人 500円(参加費)
5 スキンケアとナチュラルメイク講座 プロのヘアメイク講師からスキンケアとナチュラルメイクを学ぶ	3月25日(土) 午後6時～7時30分	市内在住か通学する中学生～大学生 先着10人 2,800円(参加費)
6 春休み実験教室 水と油の関係を使ってオブジェを作る	3月26日(日) 午前10時～正午	市内在住か通学する小学生 先着15名 800円(材料費)
7 資産運用セミナー ファイナンシャルプランニング1級技能士によるマネープラン講座	3月26日(日) 午後1時30分～3時	市内在住か通勤通学する高校生以上 先着10人 500円(参加費)
8 はじめてのギター教室 ギターの演奏を体験	3月27日(月) 午後1時30分～3時	市内在住か通学する中学生・高校生 先着5人 500円(参加費)
9 ヘアアレンジ教室 プロの美容師からヘアアイロンの使い方や巻き方、ヘアアレンジを学ぶ	3月28日(火) 午前10時30分～正午	市内在住か通学する中学生・高校生 先着10人 500円(参加費)
10 お菓子作りに挑戦 ふわふわドーナツを作る	3月28日(火) 午後1時30分～3時30分	市内在住か通学する小学生 先着10人 1,500円(材料費)

親子向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
11 親子スポーツ吹き矢体験教室 いつでも、どこでも、手軽にできるスポーツ吹き矢を親子で体験する	3月12日(日) 午後1時～2時30分	市内在住か通学する小学生とその保護者 先着10組20人(1組2人) 1人500円(参加費)
12 親子で学ぶSDGs <sup>エス・ディー・ジーズ</sup> 親子でSDGsについて学ぶ	3月19日(日) 午前9時30分～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 先着15組30人 500円(参加費)
13 親子リトミック教室 ピアノの演奏に合わせて歌ったり踊ったりする	3月24日(金) 午前10時～10時50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)
14 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	3月28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人 500円(参加費)