

## 各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼ **会場** 1～4 6～11 13 ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）5 市弓道場（屋板町）12 明保野体育館（明保野町）。
- ▼ **申込期限** 5月10日（消印有効）。
- ▼ **申込方法** 宇都宮スポーツナビ [HP 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 ㊦・年齢・学年 1 6 託児希望の有無 8～13 保護者の氏名を、返信に

- 郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0954元今泉5丁目6-18、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ。
- ▼ **その他** 1～7 はがき1枚につき1講座、複数名の申し込み可。子ども連れの参加は不可 1 6 は2歳以上の託児あり（有料）。希望者は申し込み時に子どもの氏名・ふりがな・年齢を明記 8～13 はがき1枚につき1講座、1人。ただし、家族は連名可。



▲宇都宮スポーツナビ [HP URL2](#)

### 一般向け教室

教室名・内容	日 時	定員・費用など
1 ペルビック（骨盤）コンディショニング 体のゆがみをセルフトレーニングで解消	6月3・10・17・24日、7月1日 午前9時40分～10時40分。全5回	抽選40人 2,500円 託児料2,000円
2 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	6月7・14・21・28日、7月5日 午後7時30分～8時30分。全5回	抽選30人 2,500円
3 バドミントン ラケットの持ち方から学ぶ	6月8・15・22・29日、7月6・13・20・27日 午後7時～8時30分。全8回	抽選30人 4,000円
4 ポルドブラ バレエ・ダンス・ストレッチの動きを取り入れたダンスエクササイズ	6月14・21・28日、7月5・12日 午前9時40分～10時40分。全5回	抽選40人 2,500円
5 弓道 基本技能から的に向かって矢を射ることができるまで	6月21・24・28日、7月1・5・8・12・15日 午後7時～8時30分。全8回	抽選35人 4,000円
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	6月22・29日、7月6・13・20日 午前9時40分～10時40分。全5回	抽選50人 2,500円 託児料2,000円
7 ボディメイク・ヨガ 運動量の多いヨガで運動不足解消 & 筋力アップ	6月29日、7月6・13・20・27日 午後7時～8時。全5回	抽選40人 2,500円

### ジュニア向け教室

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
8 キッズスポーツ 元気に楽しく体を動かして基礎体力アップ	6月2・9・16日 午後3時40分～4時30分。全3回	年中・年長 抽選50人 1,200円
9 キッズリズムダンス リズムに合わせて楽しくダンス	6月22・29日、7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
10 ジュニアチアダンス with ブレクシー	6月15・22・29日、7月6・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
11 ジュニアバドミントン ラケットの持ち方から学ぶ	6月22・29日、7月6・13・20・27日 午後5時15分～6時45分。全6回	小学4～6年生 抽選30人 2,400円
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カラダの使い方を学ぶ	6月30日、7月2・7日 午後5時30分～6時20分。全3回	小学生 抽選50人 1,200円
13 親子 de リズムあそび（6・7月） 音楽にあわせて親子で楽しく運動し、コミュニケーションを深める	6月7・14・21・28日、7月5・12・26日。全7回 Aコース＝午前10時～10時50分 Bコース＝午前11時～11時50分 6月4・11・18・25日、7月16・30日。全6回 Cコース＝午前10時～10時50分 Dコース＝午前11時～11時50分	令和3年度内に2歳以上になる未就学児とその親 各抽選12組 A・Bコース＝各2,800円 C・Dコース＝各2,400円

## 青少年活動センター「トライ東」（今泉町）の講座

トライ東 ☎ (663) 3155

- ▼ **申込開始** 2 5月6日 3 5月7日、午後2時。
- ▼ **申込方法** 1 当日、直接、会場へ 2 3 電話で、青少年活動センター ☎ (663) 3155へ。



▶トライ東 [HP URL3](#)

講座名・内容	日時など	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	5月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 親子でスキンシップ体操 楽しい体操でバランスの良い体を目指し、運動能力を高める	5月23日（日） 午前10時～11時30分	市内在住の未就学児親子 先着10組 500円
3 産後セルフケア体験会5月クラス 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、コミュニケーションワークなど	5月27日（木） 午前10時～11時30分	市内在住の令和2年11月26日～令和3年3月26日生まれの子どもとその母親 先着10組 1,000円

生涯学習センターの講座

成人向け講座

会場・講座名・内容	日時	対象・定員・費用	申込
河内 [内] いきいき河内発見講座 ID 1012127	5月31日(月) 午後2時～4時	市内在住か通勤する20歳以上の人 先着50人	5月7日から、直接または電話で、河内[内] (中岡本町) ☎(671) 3201へ
北 [漕] 防災を考える講座 ID 1006469	6月4・11・18日 午後1時30分～3時30分 全3回 6月18日は、県防災館(中里町)で館外学習	市内在住か通勤する18歳以上の人 抽選25人	5月6～21日(必着)に、直接または電話・はがき・ファクス・Eメール(願)・年齢を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北[漕] ☎(621) 7745、FAX(622) 7093、u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
東 [漕] 東雲塾 「生きがいづくりに 生活に役立つ情報がいっぱい」 ID 1016163	6月4日、7月2日、9月3日 11月5日、12月3日、令和4年1月21日 午前10時～正午。全6回	市内に在住か通勤する65歳以上の人 抽選30人 実費(材料費)	5月6～17日(必着)に、直接またははがき(願)・性別・年齢を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東[漕] ☎(638) 5782へ
南 [漕] シニアセミナー南悠塾 ID 1016465	6月4日、7月2日、9月24日、10月1日、11月5日、12月3日 午前10時～正午。全6回 10月1日はカンセキスタジアムとちぎ(西川田4丁目)	市内在住か通勤する60歳以上の人 抽選50人 実費(保険料など)	5月14日(必着)までに、直接またははがき(願)・年齢を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南[漕] ☎(645) 0006へ
北 [漕] 北洲塾 ID 1006469	6月16・30日、7月14・28日、9月1・15日 午後1時30分～3時30分。全6回 9月1日は、午前8時30分～午後4時30分で館外学習	市内在住か通勤する65歳以上の人 抽選30人 実費(保険料など)	5月6～21日(必着)に、直接または電話・はがき・ファクス・Eメール(願)・年齢を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北[漕] ☎(621) 7745、FAX(622) 7093、u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
中央 [漕] 修道館アカデミー 「さかのぼり宇都宮の歴史」 ID 1006452	6月23・30日、7月7・14日 午前10時～正午。全4回	市内在住か通勤通学する18歳以上の人 抽選30人	5月17日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願)を明記)で、〒320-0806中央1丁目1-13、中央[漕] ☎(632) 6331、u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

子育て世代向け講座

会場・講座名	日時	対象・定員・費用など	申込
上河内 [漕] 親子でいっしょにフィットネス ID 1016163	6月8・15・22日 午前10時～11時30分 全3回	市内在住の首が据わった子ども(生後4カ月程度)～1歳前後の子どもとその保護者 抽選15組	5月11日(必着)までに、直接またははがき(参加者全員の願)・年齢・月齢を明記)で、〒321-0414中里町181-3、上河内[漕] ☎(674) 3131へ
南 [漕] パパ&ママのアンガーマネジメント講座 ID 1012105	6月12日(土) 午前10時～正午	市内在住か通勤する子育て中の保護者 6カ月～未就学児の託児あり 抽選20組	5月17日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(参加者全員の願)・年齢・月齢・性別を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南[漕] ☎(645) 0006、u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
東 [漕] 親子で Doing ID 1016163	6月12日、7月17・31日 午前10時～正午。全3回	市内在住の小学3・4年生とその保護者 抽選20組 実費(材料費)	5月6～20日(必着)に、直接またははがき・Eメール(参加者全員の願)・性別・学校名・学年を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東[漕] ☎(638) 5782へ
中央 [漕] パパもママもはぐはぐ子育て ID 1006453	6月13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	5月14日(必着)までに、直接またはEメール(参加者全員の願)・年齢・子どもの生年月日・性別を明記)で、中央[漕] ☎(632) 6331、u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
河内 [漕] 子育て広場 ID 1012122	6月15日、7月1日、9月3日 午前10時～正午。全3回	市内在住の1歳以上の乳幼児とその保護者 先着30組 実費(保険料)	5月13日から、直接または電話で、河内[漕] ☎(671) 3201へ

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]環境学習センター4[雀宮区(新富町)]。
- ▼申込期限 5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・参加者全員の願)を、返信に代表者の郵便番号・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。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、締切日の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 URL1

講座名・内容	日時	対象・定員・費用など
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	6月3・10・17日 午前10時～正午。全3回	抽選16人 2,100円
2 太陽熱風車を作ろう! 「地球温暖化と再生可能エネルギー」の講義と実験をし「太陽熱風車」の工作を体験する	6月5日(土) 午前10時～11時30分	抽選30人 小学3年生以上(保護者の見学可)
3 ロングランで楽しくハンギングバスケット講座 草花や土に触れることの楽しみを学びながら、秋まで楽しめるハンギングバスケットを作る	6月18日(金) 午前10時～正午	抽選16人 2,200円
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	6月22日(火) 午前10時～午後1時	抽選12人 1,200円
5 植物で染めてリサイクル講座 「くちなし・あかね・コチニール・藍」の4種類の染料で染め、好みの色の布に一目刺しの刺し子をして小物入れを作る	6月23日、7月14・28日 午後1時30分～3時30分。全3回。	抽選12人 1,000円