

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)の教室・講座

トライ東 ☎ (663) 3155

▼申込開始 2月6日 3月6日 8日 午後2時 4月5日 6月28日 午後7時。

▼申込方法 1当日、直接、会場へ 2～5電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ。



▶トライ東 [HP] URL1

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	6月2・9・16・23・30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6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	6月22日(火) 午前10時～11時30分	市内在住の令和3年1月21日～4月21日生まれの子どもとその母親 先着10組 1,000円
3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	6月29日(火) 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
4アーユルヴェーダのセルフケア 夏バージョン アーユルヴェーダの基礎知識を学び、健康維持やアンチエイジングについて学ぶ	7月17日～8月21日 午前10時～11時30分。全6回	市内在住か通勤通学する高校生以上40歳未満の人 先着10人 500円
5はじめての資産運用 貯蓄の必要性や投資信託・保険商品の選び方などについて学ぶ	7月31日(土)、8月7日(土) 午後2時～3時30分。全2回	市内在住か通勤通学する高校生以上40歳未満の人 先着10人 500円

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

▼申込期限 6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・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 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

ジュニア向け教室

教室名・内容	日時・会場	対象・定員・費用
1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	7月12・14・16日、午後5時30分～6時20分 全3回 雀宮体育館 (南町)	小学生 抽選50人 1,200円
2リズムdeスポーツ 音楽を使って楽しくリズム感アップ	7月26・28・30日、午後5時30分～6時20分 全3回 フレックスアリーナ宇都宮 (元今泉5丁目・市体育館)	小学1～3年生 抽選40人 1,200円

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 施設利用料 (実費)。

▼申込方法 当日、直接、会場へ。

▶茂原健康交流センター[HP] URL3



プール教室

講座名・内容	日時	定員
1成人水泳教室(初心者平泳ぎ)	6月8・15・22・29日	各先着
2成人水泳教室(初心者バタフライ)	午前11時50分～午後1時	12人
3水中腰痛体操教室 腰の筋肉や筋を伸ばす運動で腰痛予防	6月8・15・22・29日 午後1時10分～2時	各先着 14人
4ワンポイントアドバイス水泳教室(小中学生向け)	6月8・15・22・29日 午後6時～7時	各先着 12人
5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	6月10・17・24日、7月1日 午後1時5分～1時55分	各先着 14人
6フィットネスウォーキング教室 水中ウォ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	6月10・17・24日、7月1日 午後2時～2時50分	各先着 14人

カルチャー教室

講座名・内容	日時	定員
7エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	6月4・11・18・25日、7月2日 午前10時30分～11時30分	各先着 17人
8編みぐるみ教室 見本品にならう楽しく編みぐるみを作成	6月4・11・18・25日、7月2日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
9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	6月4・11・18・25日、7月2日 午後1時30分～2時30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	6月8・15・22・29日 午後2時～3時	各先着 18人
11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	6月8・22日 午後1時30分～3時30分	各先着 10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	6月9・16・23・30日 午後0時30分～1時30分	各先着 15人
13ミックスフィットネス教室 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	6月10・17・24日、7月1日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
14陳式太極拳教室 気血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	6月10・17・24日、7月1日 午後1時30分～2時30分	各先着 18人

生涯学習センターの講座

1016163

成人向け講座

講座名		日時	対象・定員・費用	申込
南 漣	暮らし彩り講座 1016464	7月3・10・17日 午後2時～4時 全3回	市内在住か通勤者 抽選30人	6月15日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願書・年齢を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南漣☎(645)0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
河内 漣	美と健康きらめき講座 1012124	7月13日、9月21日、令和4年1月25日 午前10時～正午 全3回	市内在住か通勤通学する 20歳以上 先着30人 実費(材料費)	6月10日から、直接または電話で、河内漣(中岡本町)☎(671)3201へ
	かがやくセミナー 1012132	7月20日、9月17日、11月18日 午前10時～正午 全3回	市内在住か通勤通学する 20歳以上 先着50人	6月17日から、直接または電話で、河内漣☎(671)3201へ
	いきいき河内発見講座 1012127	7月31日(土)、9月20日(月・祝) 午前10時～正午 全2回	市内在住か通勤通学する 20歳以上 先着50人	7月1日から、直接または電話で、河内漣☎(671)3201へ
上河内 漣	ライフアップセミナー in いかみかわち 1026854	7月14日、8月11日、9月8・21日、10月28日、11月18日、12月2日 午後1時30分～3時 全7回	市内在住か通勤通学する 20歳以上 抽選50人	6月10日(必着)までに、直接またははがき(願書・年齢を明記)で、〒321-0414中里町181-3、上河内漣☎(674)3131へ
中央 漣	金曜まなび塾 「栃木のひとと大地の地力を探ろう!」 1006450	7月16・30日、8月6・27日、9月10日 午前10時～正午 全5回	市内在住か通勤通学する 20歳以上 抽選30人 50円(保険料)	6月14日(消印有効)までに、直接またははがき・Eメール(願書を明記)で、〒320-0806中央1丁目1-13、中央漣☎(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	申込
北 漣	Zoomで学ぶ、3歳からはじめるおうち性教育 1006469	6月26日(土)、7月3日(土) 午前10時～正午 全2回。オンラインによる自宅学習	市内在住で未就学児を持つ保護者 抽選20人 実費(通信料)	6月11日(必着)までに、直接またはEメール(願書・年齢・子どもの年齢を明記)で、北漣(若草3丁目)☎(621)7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
中央 漣	親と子のワクワク体験講座 1006449	7月3・17・31日、8月28日。午前10時～正午。8月21日午前9時～午後4時30分は館外学習。全5回	市内在住の小学生とその保護者 抽選18組 実費(材料費など)	6月11日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願書・年齢・子どもの学校名・学年・性別を明記)で、〒320-0806中央1丁目1-13、中央漣☎(632)6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
篠井 漣	ワクワク子育て仲間づくり 1016163	7月6日、8月5日、9月30日、10月22日、11月24日、12月23日 午前10時～11時30分 全6回	市内在住の乳幼児とその保護者 先着10組	6月4日から、直接または電話・Eメール(願書・子どもの氏名・ふりがな・年齢・性別を明記)で、篠井漣(篠井町)☎(669)2515、✉u2223@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

子ども向け講座

会場・講座名		日時	対象・定員・費用	申込
河内 漣	オモシロ夏休み 1012128	7月24・28日、8月10日 午前10時～正午 全3回	市内在住の小学4～6年生 先着30人 実費(教材費)	6月24日から、直接または電話で、河内漣☎(671)3201へ
南 漣	プログラミング入門講座 1016454	①7月27日(火) ②7月28日(水) 午前10時～正午	市内在住の①小学1～3年生 ②小学4～6年生 各抽選15人	6月15日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願書・学年を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南漣☎(645)0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
西 漣	わくわくサマースクール 1018590	7月28・29・30日、8月5・6日 午前10時～正午。全5回	市内在住の小学4～6年生 抽選20人 1,500円(材料費など)	6月15～30日(消印有効)に、はがきまたはEメール(願書・学校名・学年・保護者氏名を明記)で、〒320-0046西一の沢町17-32、西漣☎(648)7480、✉u47090002@city.utsunomiya.tochigi.jp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 環境学習センター。
- ▼申込期限 6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・参加者全員の願書を、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。はがき1枚に

- 付き1講座2人または1家族。
- ▼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	定員
クリーンパーク茂原できのこを探そう クリーンパーク茂原の林でキノコを観察する	7月3日(土) 午前9時30分～正午	抽選40人