

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 11月5日午後2時 3 11月9日午後2時。
- ▼ 申込方法 1 当日、直接、会場へ 2 3 電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ。



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	11月10・17・24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有酸素運動、コミュニケーションワークなど	11月25日(木) 午前10時～11時30分	市内在住の令和3年5月24日～9月24日に出生した女性とその乳児 先着10組 1,000円(参加費)
3 親子でスキンシップ体操 バランスの良い体を目指し、運動能力を高める	11月30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組 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

- ▼ 費用 施設利用料(実費)。別途、1～12 14 15 100円(参加費)。
- ▼ 申込方法 当日、直接、会場へ。



プール教室

教室名・内容	日時・会場	定員
1 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	11月4・11・18・25日、 12月2日 午後1時5分～1時55分	各先着 14人
2 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	11月4・11・18・25日、 12月2日 午後2時～2時50分	各先着 14人
3 成人水泳教室(初心者平泳ぎ) 基本から平泳ぎの泳ぎ方のエクササイズ	11月9・16・30日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
4 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エクササイズ	11月9・16・30日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
5 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	11月9・16・30日 午後1時10分～2時	各先着 14人
6 ワンポイントアドバイス水泳教室(小中学生向け) 4泳法技法のポイントアドバイス	11月9・16・30日 午後6時～7時	各先着 12人

カルチャー教室

教室名・内容	日時・会場	定員
7 <sup>ミックス</sup> 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	11月4・11・18・25日、 12月2日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
8 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	11月4・11・18・25日、 12月2日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
9 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	11月5・12・19・26日、 12月3日 午前10時30分～11時30分	各先着 17人
10 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	11月5・12・19・26日、 12月3日 正午～午後1時	各先着 16人
11 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	11月5・12・19・26日、 12月3日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
12 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	11月5・12・19・26日、 12月3日 午後1時30分～2時30分	各先着 15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	11月9日(火) 午後1時30分～3時30分	先着 10人
14 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	11月9・16・30日 午後2時～3時	各先着 18人
15 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	11月10・17・24日、 12月1日 午後0時30分～1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 1,2 環境学習センター 3 田原中学校（下田原町）。
- ▼申込期限 11月16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 ①・学年、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 2,3 1家族まで。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
1 純銀粘土でアクセサリ作り講座 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を作る	12月2・9・16日 午前10時～正午 全3回	抽選16人 2,100円(材料費)
2 紙パックで紙すき講座 紙パックを材料に紙すきを行いオリジナルのカードを作る	12月5日(日) 午前10時～正午	小学生とその保護者 抽選8組
3 星空の魅力 プラネタリウムで冬の星座を学び、天体望遠鏡を使って月や銀河などを観察する	12月11日(土) 午後6時～8時	抽選20人

生涯学習センターの講座

講座名・内容	日 時	対象・定員など	申 込
Zoomで学ぶ 子育て家族のポジティブコミュニケーション ① 1006469 夫婦や親子の間の、よりよい関係を構築するためのコミュニケーションの方法を学ぶ	12月3・10日(金) 午前10時～正午 全2回（オンラインによる自宅学習）	市内在住か通勤する、中学生までの子どもがいる保護者 抽選16人 通信費は自己負担	11月12日（必着）までに、直接またはEメール（①・年齢・子どもの年齢・Eメールアドレスを明記）で、〒320-0072若草3丁目12-25、北漣 ☎ (621) 7745、✉ u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

各種スポーツ教室

- ▼会場 1 ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館） 2～5 ドリームプールかわち（白沢町）。
- ▼申込期間 1 11月10日まで（消印有効） 2～5 11月5日午前10時から。
- ▼申込方法 1 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①・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 2～5 直接または電話で、〒329-1102白沢町17-91-3、ドリームプールかわち ☎ (673) 0212へ。



▲宇都宮スポーツナビ[HP]URL2

子ども向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用など
1 親子deリズムあそび（A～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、親子のコミュニケーションを深める	①12月3・10・17日、令和4年1月7・14・21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 ②12月6・13・20日、令和4年1月17・24・31日 全6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	令和3年度中に2歳以上になる未就学児とその保護者 各抽選12組 各2,400円（参加費）
2 水泳教室（基礎コース） 水慣れからクロールなど、水泳の基礎を学ぶ	木曜日コース＝令和4年1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3日 金曜日コース＝令和4年1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11日 午後5時10分～6時。全8回	市内在住の小学生 各先着15人 各2,700円（参加費） 原則、令和3年度1回限り受講可
3 かけっこ教室 走力向上を目標に、現役アスリートから走りの基礎を学ぶ	令和4年1月30日(日)、2月6日(日) 午前10時～正午 全2回	小学3～6年生 先着30人 1,000円（参加費）

青年向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用など
4 水泳教室（基礎コース） 水慣れからクロールなど、水泳の基礎を学ぶ	令和4年1月12・19・26日、2月2・9・16日、3月2・9日 午後3時10分～4時。全8回	18歳以上 先着10人 2,700円（参加費）
5 らくらく水泳教室（大人・クロールコース） クロールをテーマに、もっときれいに楽しく長い距離を泳げるコツを学ぶ	令和4年1月18・25日、2月1・8・15・22日、3月1・8日 午後3時10分～4時。全8回	18歳以上で25mを泳ぎきれる人 先着10人 2,700円（参加費）