

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 12月3日午後2時～4 12月3日午前10時～  
12月18日午後5時 5 12月7日午後2時～6 12月10日午後  
2時～7 12月16日午後6時～8 12月15日午後2時～9 12  
月21日午後2時～10 12月15日午後2時～11 12月21日午  
後6時～12～15 12月7日午後7時～16～19 12月8日午後7

時～。  
▼申込方法 1 当日、直接、会場へ 2 15～19 電話  
で、トライ東 ☎ (663) 3155へ 3 電話で、ゆう  
あいひろば ☎ (616) 1570へ 4 トライ東 [HP URL1](#)  
の申し込み専用フォームに必要事項を入力。



▲トライ東 [HP URL1](#)

小中学生・高校生・親子・一般向け

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	12月1・8・15・22日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小中学生
2 親子でクリスマスプチコンサート クリスマスの曲を聞いたり、歌ったりして親子で楽しむ	12月10日(金) 午前10時30分～11時30分	市内在住の未就園児とその保護者 先着10組 200円(参加費)
3 出張ゆうあいひろば 工作教室、遊びの提供、育児相談、読み聞かせなど	12月21～24日 午前10時～午後4時	入場時に氏名・連絡先を確認します。入場制限 をする場合があります 体温計測およびマスクの着用にご協力ください
4 トライ東 X'mas 3 x 3 バasketボール大会 トーナメント方式による3人制Basketボール大会	12月22日(水) ①午後6時～ ②午後7時～	①小学3～6年生 ②中学1年生～高校3年生 各抽選5チーム ただし、1チーム4人以上5人以下
5 小学生書き初め教室 新年に向けて、書き初めの練習をする	12月26日(日) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時	市内在住か通学する小学3～6年生 各先着10人 1,000円(参加費)
6 親子で門松作り 若山農場の協力で、親子で門松を作る	12月27日(月) 午前10時～11時	市内在住か通学する小～中学生とその保護者 先着8組(2人1組) 1,800円(参加費)
7 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	令和4年1月5日(水) 午前10時30分～正午	市内在住か通学する小学生 先着10人 500円(参加費)
8 英検直前ワンポイントレッスン 英検の対策を学ぶ ①英検3級②英検準2級③英検2級	令和4年1月5日(水)・6日(木) ①午後1時～2時30分 ②午後3時～4時30分 ③午後5時～6時30分	市内在住か通学する小学4年生～高校3年生 各先着10人 各1,000円(参加費)
9 新春餅つき餅まき大会 餅つき体験し、餅まきで新春のお祝いをする	令和4年1月6日(木) 午前10時30分～正午	市内在住か通勤通学者 先着60人 300円(参加費)
10 目指せ お金マスターへの道 金融広報委員会による、お金の仕組みと大切さにつ いてゲームを通して学ぶ講座	令和4年1月7日(金) 午前10時～午後0時30分	市内在住か通学する小学生 先着10人 100円(参加費)
11 基本的なスキンケア 肌荒れや乾燥などお肌の悩みを解決	令和4年1月15日(土) 午後2時～3時30分	市内在住か通学する中学生～高校生 先着10人 1,000円(参加費)

ヤングセミナー 高校生～34歳向け

曜日	教室名・内容	日 時	定員・費用
月	12 バランスボールエクササイズ	令和4年1月31日～3月7日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円
火	13 骨盤ダイエット&小顔ストレッチ <small>アンド</small>	令和4年2月8日～3月15日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円
水	14 筋膜リリースエクササイズ	令和4年2月2日～3月16日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円
木	15 冬のあったか韓国料理	令和4年1月20日～2月3日 午後6時30分～8時30分。全3回	先着8人 2,500円
	16 パーソナルカラー診断	令和4年2月3日～3月3日 午後7時～8時30分。全5回	先着10人 3,500円
金	17 KOBAB式体幹バランストレーニング	令和4年2月4日～3月18日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円
土	18 はじめての資産運用	令和4年1月29日～2月12日 午後2時～3時30分。全3回	先着10人 500円
日	19 ZUMBA	令和4年2月6日～3月20日 午後2時～3時30分。全6回	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

- ▼会場 **1** **3** **4** **6** ~ **9** **11** ブレックスアリーナ宇都宮 (元今泉5丁目・市体育館) **2** **5** 清原体育館 (清原工業団地) **10** 明保野体育館 (明保野町)。
- ▼申込期限 12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・**4** **8** 貸しラケットの希望の有無を、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。ただし、はがき1枚に付き1講座、1人。
- ▼その他 **5** ~ **7** 2歳以上の未就学児の託児あり (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。



▲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
<b>1</b> 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ダンス	令和4年1月11・18・25日、2月8・15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)
<b>2</b> 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	令和4年1月14・19・21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)
<b>3</b> キッズスポーツ 体をたくさん動かして基礎体力アップ	令和4年1月17・24・31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 (参加費)
<b>4</b> ジュニア卓球 ラケットの握り方、ボール慣れから始める	令和4年1月25日、2月1・8・15・22日、3月1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 (参加費)

### 大人向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用など
<b>5</b> ヨガ ヨガの呼吸法と基本エクササイズ	令和4年1月7・14・21・28日、2月4日 午前10時~11時。全5回	16歳以上 抽選27人 2,500円 (参加費) 託児料2,000円
<b>6</b> ピラティス 筋力を高め、体全体を整える動作や呼吸法によるエクササイズ	令和4年1月11・18・25日、2月1・8日 午前9時40分~10時40分。全5回	16歳以上 抽選50人 2,500円 (参加費) 託児料2,000円
<b>7</b> ズンバゴールド 初心者やシニアの人でも行えるエクササイズ	令和4年1月11・18・25日、2月1・8日 午前10時50分~11時50分。全5回	16歳以上 抽選40人 2,500円 (参加費) 託児料2,000円
<b>8</b> 卓球 (硬式&ラージ) 基本ストロークからゲームができるまで	令和4年1月11・18・25日、2月1・8・15・22日、 3月1日 午後7時~8時30分。全8回	16歳以上 抽選30人 4,000円 (参加費)
<b>9</b> ボディメイク・ピラティス ピラティスで運動強度を高めたエクササイズ	令和4年1月11・18・25日、2月1・8日 午後7時~8時。全5回	16歳以上 抽選40人 2,500円 (参加費)
<b>10</b> ソフトバレトン バレトンより運動強度が軽めのエクササイズ	令和4年1月12・19・26日、2月2・9日 午前9時40分~10時40分。全5回	16歳以上 抽選16人 2,500円 (参加費)
<b>11</b> 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	令和4年1月17・24・31日、2月7・14日 午後7時30分~8時30分。全5回	16歳以上 抽選30人 2,500円 (参加費)

施設  
の  
教室・  
講座

## 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** 南図書館 (雀宮町)。
- ▼申込期間 **1** ~ **4** 12月15日 (消印有効) まで **5** 12月8日 午前9時~。
- ▼申込方法 **1** ~ **4** 往復はがきの往信に希望講座名・参加者全員の [☎](#)・学年・**4** は午前・午後の希望時間帯を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0126茂原町77-7-1、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枚に付き1講座 **1** ~ **3** **1** **人** **4** 1家族。同行者を含む。同一講座に複数枚の申し込み不可。 **5** 電話で、環境学習センターへ。
- ▼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](#) [URL3](#)

講座名・内容	日 時	対象・定員・費用
<b>1</b> スラッシュキルト講座 (経験者対象) 不用になった布 (座布団カバー・布団カバーなど) からスラッシュキルトし、猫のクッションとポーチを作る	令和4年1月11・25日、2月1・8・15・22日 午前10時~正午。全6回	抽選10人 1,500円 (材料費)
<b>2</b> 和紙工芸講座 不用になった木箱、紙箱、段ボール、かご、ざるなどに和紙を貼り、コーディングをし再利用する手法を学び作品を作る	令和4年1月13・20・27日 午前10時~正午。全3回	抽選12人 1,500円 (材料費)
<b>3</b> パッチワーク講座 不用になった布を活用し、バッグとポーチを作る	令和4年1月14・28日、2月25日、3月11日 午前10時~正午。全4回	抽選10人 1,000円 (材料費)
<b>4</b> ウォームシェア映画会「リトル・アラジン」	令和4年1月16日 (日) ①午前10時~正午 ②午後1時30分~3時30分	各抽選100人
<b>5</b> 親子で楽しく自然体験 親子で、市内の大学生と自然と触れ合う活動や工作などを行い、自然の素晴らしさや命のつながりなどを体感する	令和4年1月22日 (土) 午前10時~正午	幼児~小学生とその保護者 先着12組

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、1～14100円（参加費）。

▼申込方法 当日、直接、会場へ。

茂原健康交流センターHP URL1



プール教室

教室名・内容	日 時	定員
<b>1</b> 成人水泳教室（初心者平泳ぎ） 基本から平泳ぎの泳ぎ方のエクササイズ	12月7・14・21日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
<b>2</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エクササイズ	12月7・14・21日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
<b>3</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	12月7・14・21日 午後1時10分～2時	各先着 14人
<b>4</b> 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	12月7・14・21・28日 午後6時～7時	各先着 12人
<b>5</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	12月9・16・23日 午後1時5分～1時55分	各先着 14人
<b>6</b> 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	12月9・16・23日 午後2時～2時50分	各先着 14人

カルチャー教室

教室名・内容	日 時	定員
<b>7</b> フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	12月7・14・21・28日 午後2時～3時	各先着 20人
<b>8</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	12月8・15・22日 午後0時30分～1時30分	各先着 20人
<b>9</b> 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	12月9・16・23日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
<b>10</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	12月9・16・23日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
<b>11</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	12月10・17・24日 午前10時30分～11時30分	各先着 20人
<b>12</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	12月10・17・24日 正午～午後1時	各先着 20人
<b>13</b> 編みぐるみ教室 見本品にならいうれしく編みぐるみを作成	12月10・17・24日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
<b>14</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	12月10・17・24日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
<b>15</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	12月14・28日（火） 午後1時30分～3時30分	各先着 10人

生涯学習センターの講座

成人向け講座

講座名・内容	日 時	対象・定員・費用	申 込
働き世代の土曜講座 新しい年、新しい自分探し 断捨離やマインドフルネス、コーヒーから自分の生き方を考える	令和4年1月22日、 2月12・26日 午前10時～正午 全3回	市内在住か通勤する 18歳～おおむね50歳 抽選20人 実費（材料費）	12月20日までに、直接またはEメール （願書・年齢を明記）で、東（漕）（中今泉3丁目） ☎ (638) 5782、✉ u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ