

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月3日 3月2月8日 4月2月18日 5月2月15日 6月2月16日 7月2月17日、午後2時。

▼申込方法 1当日、直接、会場へ 2～7電話で、青少年活動センター ☎ (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	2月2・9・16日 午後4時～7時 途中入室可	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	2月24日(木) 午前10時～11時30分	市内在住の令和3年8月23日～12月23日に出生した女性とその乳児 先着10組 1,000円(参加費)
3イベントや風景写真もこれでバッチリ カメラ講座 イベントや風景写真などの撮り方、ポイントについて学ぶ	2月26日(土) 午前10時～正午	市内在住か通勤通学する高校生以上 先着10人 3,500円(参加費)
4トライ東防災デー 2022 防災について考えよう ダンボールベッド作り、包帯法などの体験、防災食の提供など	3月6日(日) 午前10時～午後0時30分	防災食の提供=先着10組(1組3人まで)
5投げて、跳んで、走って 体を動かそう 3つの基本的な動きについて、ゲームなどを通して体験し習得する	3月23日(水) 午前9時30分～10時30分、 午前11時～正午	市内在住か通学する小学生 各先着10人 各800円(参加費)
6スタンドグラス風写真立てを作ろう 描きたいもの(風景・人物)の写真や資料を使って、フォトフレームを加工し写真立てを作る	3月26日(土)・29日(火) 午後2時～4時	市内在住か通学する小学生 各先着10人 各1,000円(参加費)
7巨大しゃぼん玉を作ろう 息を吹かない巨大シャボン玉と、割れない触れるシャボン玉を作る	3月27日(日) 午前10時～正午	市内在住か通学する小学生 先着10人 800円(参加費)

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) 23ドリームプールかわち(白沢町) 45河内総合運動公園(白沢町)。
▼申込期限 12月10日(消印有効)。
▼申込開始 2～52月8日午前10時。
▼申込方法 1宇都宮スポーツナビ ☎ URL2の申し込みフォーム

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へ。はがき1枚に付き1講座、1人。
2～5電話で、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キッズスポーツ 体をいっぱい動かして基礎体力アップ	3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(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=4月7・14・21・28日、 5月12・19・26日、6月2日 金曜日コース=4月8・15・22日、5月6・ 13・20・27日、6月3日 午後5時10分～6時。全8回	市内在住の小学生 各先着25人 各2,700円(参加費)

大人向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用など
3大人のらくらく水泳教室 初心者の方も、クロール・平泳ぎをワンランクアップしたい人も楽しく学ぶ	4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、 6月1日 午後3時10分～4時。全8回	18歳以上 先着15人 2,700円(参加費)
4青空の下でヨガ教室 ヨガの呼吸法とストレッチ効果でリラックス	4月13・20・27日、5月11・18日 午前10時～11時。全5回	18歳以上 先着20人 2,500円(参加費)
5広い天然芝の上で初めてのピラティス教室 体幹を使い美しいしなやかな体を取り戻す	4月14・21・28日、5月12・19日 午前10時～11時。全5回	18歳以上 先着20人 2,500円(参加費)

▼費用 施設利用料（実費）。別途、1～6・8～15 100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 URL3



プール教室

教室名・内容	日 時	定 員
1 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	2月22日（火）、3月1日（火） 午前11時50分～午後1時	各先着12人
2 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	2月22日（火）、3月1日（火） 午前11時50分～午後1時	各先着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を予防	2月22日（火）、3月1日（火） 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） 4泳法技法のレベルアップを目指す。泳げる人向け	2月22日（火）、3月1日（火） 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	2月24日（木）、3月3日（木） 午後1時5分～1時55分	各先着14人
6 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	2月24日（木）、3月3日（木） 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
7 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	2月22日（火） 午後1時30分～3時30分	先着10人
8 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	2月22日（火）、3月1日（火） 午後2時～3時	各先着20人
9 ^{ミックス} 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	2月24日（木）、3月3日（木） 午後0時15分～1時15分	各先着20人
10 陳式太極拳教室 血流を良くし体内バランスを理想的な状態に保つ効果	2月24日（木）、3月3日（木） 午後1時30分～2時30分	各先着20人
11 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	2月25日（金） 午前10時30分～11時30分	先着20人
12 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	2月25日（金） 正午～午後1時	先着20人
13 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	2月25日（金） 午後1時15分～2時15分	先着15人
14 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	2月25日（金） 午後1時30分～2時30分	先着20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	3月2日（水） 午後0時30分～1時30分	先着20人

施設の教室・講座