

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 1～8各100円（参加費）。
- ▼申込期限 10月4日22日（必着）。
- ▼申込方法 1～9当日、直接、会場へ10直接またははがき・

ファクス（☎・年齢を明記）で、〒321-0126茂原町777-7、茂原健康交流センター ☎ (654) 2830へ。



茂原健康交流センターHP URL1

カルチャー教室

教室名・内容	日 時	定員
1 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	4月5・12・19・26日 午後2時～3時	各先着 20人
2 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	4月6・13・20・27日 午後0時30分～1時30分	各先着 20人
3 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	4月7・14・28日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
4 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	4月7・14・21・28日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
5 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	4月8・15・22日 午前10時30分～11時30分	各先着 20人
6 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	4月8・15・22日 正午～午後1時	各先着 20人
7 編みぐるみ教室 見本品にならい楽しく編みぐるみを作成	4月8・15・22日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
8 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	4月8・15・22日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
9 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	4月12・26日（火） 午後1時30分～3時30分	各先着 10人

シニア向け教室（市内在住の60歳以上で、受講時の最高血圧が160mmHg以下の人）

教室名・内容	日 時	定員
10 シニア体操教室 ストレッチ体操・リズム体操・スモールボール運動など	5月25日、6月1・8・15・22・29日、7月6・13日 午後1時45分～3時15分 全8回	抽選 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

- ▼講座名・日時・定員など 下の表の通り。
- ▼申込期限 4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・☎を、返信に郵便番号・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、締め切り日の1週間後の午前9時から、電話で受け付け。



▲環境学習センターHP URL2

講座名・内容	日 時	定員・費用など
1 スラッシュキルト講座 不用になった布（座布団カバー・布団カバーなど）を使ってスラッシュキルトでバッグを作る	5月10・17・24・31日 午前10時～正午 全4回	抽選10人 1,200円（材料費）
2 着物リフォーム講座 タンスなどに眠っている着物を活用し、現代風の洋服に仕上げる	5月11・18・25日、6月1日 午前10時～正午 全4回	裁縫経験者 抽選10人 1,000円（材料費）
3 パッチワーク講座 不用になった布を活用し、ソーイングバッグを作る	5月13・27日、6月10・24日、7月8日 午前10時～正午 全5回	抽選10人 1,000円（材料費）
4 ミニ機織り講座 古くなった洋服や不用になった布などを裂いて、ミニ機織り機で織り、バッグを仕立てる	5月14・21日、6月4・18・25日、7月2日 午後1時30分～3時30分 全6回	抽選12人 2,000円（材料費）
5 やさしい布ぞうり作り講座 不用になったバスタオルを裂いて、昔ながらの草履を作る	5月29日（日） 午前9時30分～正午	抽選20人 400円（材料費）

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 **1**2月4日～17日 **4**4月15日午後6時～**5**4月13日午後2時～**6**4月14日午後2時～**7**～**10**4月13日午後7時～**11**～**14**4月14日午後7時～。

▼申込方法 **1**～**3**当日、直接、会場へ **4**～**14**電話で、トライ東 ☎ (663) 3155 へ。

▶トライ東
HP URL3



小中学生・高校生向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
1 エッグハントに挑戦 施設内に隠れているイースターエッグを見つける。全部見つけた人にはプレゼント	4月4～17日 午前9時～午後8時30分	市内在住か通学する小学生 先着70人 ただし、期間中1人1回
2 オリジナルイースターエッグの絵を描いてみよう 用紙にイースターエッグを描く。作品は4月30日まで館内に掲示	4月4～17日 午前9時～午後8時30分	市内在住か通勤通学者
3 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	4月6・13・20・27日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小中学生
4 英検直前ワンポイントレッスン ①英検3級②英検準2級③英検2級	5月3日(火・祝)・4日(水・祝) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分 ③午後3時～4時30分	市内在住か通学する小学4年生～高校3年生 先着10人 1,000円(参加費)
5 わくわくトライキッズ(小学生野外グループ活動) 自然の学び・体験を通して、新しい発見や仲間づくりなど	5月8日～令和5年3月19日 午前9時～午後4時 全8回	市内在住か通学する小学生 先着20人 1,000円(材料費)
6 はじめての小学生テニス ラケットの持ち方など、基本を学びながら楽しく練習する	5月18日、6月1・15日、 7月6・20日 午後4時30分～5時30分 全5回	市内在住か通学する小学1～3年生 先着8人 2,500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	7 タヒチアンボディーシェイプ 軽快なビートに合わせて踊るタヒチアンダンスを体験。シェイプアップにも効果的	5月16日～6月20日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円(参加費)
火	8 初めてのパン作り パン作りに挑戦。パンを焼いている時間を利用し、デザートなども作る	5月17・24・31日 午後6時30分～8時30分。全3回	先着8人 3,500円(参加費)
	9 自分でできるヘアアレンジ 基本の髪の巻き方から始まり、さまざまな用途に合わせたヘアアレンジ(お仕事用・パーティー用)を学ぶ	6月7・14・21日 午後7時～8時30分。全3回	先着10人 1,500円(参加費)
水	10 やってみよう バレトン フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動	5月11日～6月8日 午後7時～8時30分。全5回	先着10人 500円(参加費)
金	11 集中腹筋トレーニング 上半身を中心にトレーニング。インナーマッスルを鍛える	5月13日～6月17日 午後7時～8時30分。全6回	先着10人 500円(参加費)
土	12 外国人講師と楽しく英会話 初めて英会話を習う人にもお勧め。身近な日常会話などを学ぶ	5月14日～7月2日 午後5時30分～7時。全6回	先着10人 500円(参加費)
	13 ローラーピラティス フォームローラーを使ってピラティスをする。体の凝りの解消や姿勢改善にもお勧め	5月21日～6月25日 午前10時30分～正午。全6回	先着10人 500円(参加費)
日	14 エコテープで作るクラフトバッグ エコテープ(再生紙を使ったテープ)を使って、お買い物バッグを作る	5月15日～6月12日 午後1時30分～3時。全5回	先着10人 2,000円(参加費)

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

▼会場 **1**3ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館) **2**屋板運動公園(屋板町)。
▼申込期限 4月10日。

▼申込方法 宇都宮スポーツナビ HP URL4の申し込みフォームに必要事項を入力。

▶宇都宮スポーツナビ
HP URL4



子ども・親子向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
1 パパ・ママ キッズエクササイズ 子どもの運動能力アップと、パパ・ママの運動不足解消	5月30日、6月6・13・20・27日 午後4時～4時50分。全5回	年少～年長の子どもとその保護者 抽選20組(2人1組) 2,500円(参加費)

大人向け

教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
2 弓道 基本技能から学ぶ	5月26・30日、6月2・6・9・13・16・20日 午後7時～8時30分。全8回	16歳以上 抽選35人 4,000円(参加費)
3 ボディメイク・ヨガ ヨガの呼吸法と強度高めエクササイズ	5月31日、6月7・14・21・28日 午後7時～8時。全5回	16歳以上 抽選40人 2,500円(参加費)

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
南 [逦]	健康ウォーキング講座 健康づくりのきっかけとなるよう、ウォーキングに関する知識を学ぶ ID 1016460	5月12・26日(木) 午前10時～正午 全2回	市内在住か通勤者 抽選20人	4月15日(必着)までに、直接またははがき、Eメール(願・年齢を明記)で、〒321-0107 江曾島2丁目4-23、南[逦] ☎(645)0006、 ✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
東 [逦]	ふれあい塾 能や浮世絵、宇都宮学など、幅広い分野の教養を身に付ける ID 1015933	5月17日、6月21日、7月19日、8月9日、9月20日、10月18日、11月15日、12月20日 午前10時～正午、8月31日 午前9時～午後4時30分は館外学習。全9回	市内在住か通勤通学者 抽選70人 実費(保険料など)	4月6～18日(必着)に、直接またははがき(願・年齢・性別を明記)で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東[逦] ☎(638)5782へ
西 [逦]	西楽アカデミー 健康など現代に必要な知識を学び、運動などのレクリエーション、創作活動で仲間づくり ID 1006460	5月19日、6月9日、7月14日、8月4・25日、9月8日、10月13日、11月24日 午前10時～正午 全8回	市内在住か通勤通学者 抽選20人 実費(材料費など)	4月15日(消印有効)までに、直接またははがき(願・年齢を明記)で、〒320-0046 西一の沢町17-32、西[逦] ☎(648)7480へ
	宇都宮再発見 日本遺産である大谷石文化を学び、宇都宮の魅力を再発見する ID 1006460	5月27日、6月24日、9月2日、10月28日 午前10時～正午 全4回	市内在住か通勤通学者 抽選20人 100円(保険料)	
	シニア快活・元気講座 体を動かし脳を活性化するなど参加型学習や仲間づくり ID 1016163	5月31日、6月28日、9月27日、10月25日、11月22日、12月20日 午前10時～正午 全6回 館外学習あり	市内在住か通勤通学者 50歳以上の人 抽選20人 実費(材料費など)	

子育て世代向け講座

会場・講座名・内容		日時	対象・定員・費用	申込
城山 [逦]	ともそだち広場 季節の行事に合わせた制作や歌、リズム遊び、子育て講話など ID 1016163	4月19日、5月25日、6月28日、7月19日、9月21日、10月19日、11月17日、12月20日 午前10時～正午 全8回	市内在住の0～3歳児程度の乳幼児とその保護者 先着15組	4月4日から、直接または電話で、城山[逦](大谷町) ☎(652)4794へ
東 [逦]	すくすく子育て講座(1～2歳児) ビート体操やフィットネスなど、親子で楽しく体を動かす ID 1021236	5月12・26日、6月23日、7月14日 午前10時～正午 全4回	市内在住の令和元年5月2日～令和3年5月1日生まれの1～2歳児とその保護者 抽選20組	4月12日(必着)までに、直接またはEメール(願・年齢・子どもの氏名・ふりがな・月齢・生年月日・性別を明記)で、〒321-0968 中今泉3丁目5-1、東[逦] ☎(638)5782、 ✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
南 [逦]	すくすく子育て応援講座(前期) タッチケアやハワイアンリトミックなどで親子が触れ合い、育児による交流を図る ID 1016163	5月11日、6月1・29日、7月13日 午前10時～11時30分 全4回	市内在住の首が据わった4カ月程度～1歳前後の乳幼児とその保護者 抽選15組	4月13日(必着)までに、直接またははがき、Eメール(願・年齢・子どもの名前・ふりがな・月齢・性別を明記)で、〒321-0107 江曾島2丁目4-23、南[逦] ☎(645)0006、 ✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
西 [逦]	すくすく子育て 人形劇やリトミックなどのレクリエーション、子育て相談、情報交換など ID 1006460	5月18日、6月8日、7月21日、8月10日、9月7日、11月9日 午前10時～正午 全6回	市内在住の1～3歳児とその保護者 抽選10組 実費(資料代など)	4月15日(消印有効)までに、はがきまたはEメール(願・子どもの氏名・ふりがな・年齢を明記)で、〒320-0046 西一の沢町17-32、西[逦] ☎(648)7480、 ✉u47090002@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
	親子トライ&ゴー <small>アンド</small> 工作などの体験活動を通して親子の絆を深める ID 1016163	6月18日、7月30日、8月27日、9月10日、10月8日 午前10時～正午 全5回	市内在住か通学する小学1～3年生とその保護者 抽選12組 1組1,600円(実費)	4月12～25日(消印有効)に、はがきまたはEメール(願・年齢・子どもの氏名・ふりがな・学年・学校名を明記)で、〒320-0046 西一の沢町17-32、西[逦] ☎(648)7480、 ✉u47090002@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
中央 [逦]	子育て広場 リトミッククラシックコンサートなどのレクリエーション、子育て相談、情報交換など ID 1006448	5月18日、6月15日、7月20日、9月21日、11月16日 午前10時～正午 全5回	市内在住の乳幼児とその保護者 抽選18組	4月15日(必着)までに、直接またはEメール(参加者全員の願・子どもの生年月日・年齢・性別を明記)で、中央[逦](中央1丁目) ☎(632)6331、 ✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
北 [逦]	戸祭山緑地で親子自然探検隊 生き物観察など、親子で自然と触れ合う ID 1006469	5月21日、6月18日、9月17日、10月15日、11月19日、令和5年1月21日 午前9時30分～正午 全6回 館外学習=戸祭山緑地、県立博物館	市内在住の小学生以下の子どものとその保護者 抽選12組	4月22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・性別を明記)で、〒320-0072 若草3丁目12-25、北[逦] ☎(621)7745、 ✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ