


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 1～12各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  URL1



教室名・内容	日 時	定員
1 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	5月13・20・27日、6月3日 午前10時30分～11時30分	各先着 20人
2 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	5月13・20・27日、6月3日 正午～午後1時	各先着 20人
3 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	5月13・20・27日、6月3日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
4 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	5月13・20・27日、6月3日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
5 筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	5月17・24・31日 午前10時20分～11時20分	各先着 20人
6 ズンバ教室 ラテン音楽に合わせて楽しくエクササイズ	5月17・24・31日 午前11時30分～午後0時20分	各先着 15人
7 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	5月17・24・31日 午後2時～3時	各先着 20人
8 社交ダンス教室 基本動作などの初心者基本編	5月18・25日、6月1日 午前10時10分～午後0時10分	各先着 36人
9 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	5月18・25日、6月1日 午後0時30分～1時30分	各先着 20人
10 やさしいヨガ教室 ストレスを解消し心と体をリラックス	5月19・26日、6月2日 午前10時20分～11時50分	各先着 22人
11 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	5月19・26日、6月2日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
12 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	5月19・26日、6月2日 午後1時30分～2時30分	各先着 20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	5月24日(火) 午後1時30分～3時30分	先着 10人

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**5月3日午後2時 **3**5月6日午後2時 **4**5月5日午後2時。
- ▼申込方法 **1****5**当日、直接、会場へ **2**～**4**電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ。

▶トライ東  URL2



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	5月11・18・25日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小中学生
2 親子リトミック体験 ピアノの演奏とリズムに合わせて歌って踊る	5月17日(火) 午前10時～10時50分 午前11時～11時50分	市内在住の未就学児とその保護者 各先着10組 各500円（参加費）
3 親子でスキップ体操 バランスの良い体を目指し、運動能力を高める	5月22日(日) 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）
4 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	5月26日(木) 午前10時～11時30分	市内在住の令和3年11月25日～令和4年3月25日に出産した女性とその乳児 先着10組 1,000円（参加費）
5 一緒に作ろう クッキング交流会 ギョーザを包みながら、すてきな出会いを見つける	6月25日(土) 午前10時～午後1時	市内在住か通勤する独身の人 先着男女各10人 2,800円（参加費）

URL1 <https://mobarateck.co.jp>

URL3 <https://www.utsunomiya-miraikan.com>

URL2 http://www.tochigiyca.org/try_east/

URL4 <http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp>

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 1～5環境学習センター6雀宮区（新富町）。
- ▼申込期限 5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☎・学年を、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家族2～61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、電話で環境学習センター▶[HP](http://www.kyokushin.or.jp)URL3



講座名・内容	日 時	定員・費用など
1太陽熱風車を作る 「地球温暖化と再生可能エネルギー」の講義を受け実験をし、コップの中で風車が回る「太陽熱風車」の工作をする	6月4日(土) 午前10時～正午	小学3年生以上 抽選30人
2植物で染めてリサイクル講座 柿渋・コーヒー・くちなし・コチニールの4種類の染料で布を染めてキルトをし、ミニバッグを作る	6月8・22日、7月13日 午後1時30分～3時30分 全3回	抽選12人 1,000円（材料費）
3純銀粘土でアクセサリ作り講座 不用になったガラス片と純銀粘土を組み合わせ焼く、オリジナルのアクセサリを作る	6月9・16・23日 午前10時～正午 全3回	抽選16人 2,400円（材料費）
4ロングランで楽しくハンギングバスケット講座 草花や土に触れることの楽しさを学びながら、秋まで楽しめるハンギングバスケットを作る	6月12日(日) 午前10時～正午	抽選16人 2,500円（材料費）
5一閑張り講座 竹かごに和紙を張り重ね、柿渋を塗り仕上げる	6月17日、7月1・15日 午前10時～正午 全3回	抽選16人 2,600円（材料費）
6安心食講座 体に安心、安全な食材や調味料を選び、環境に優しい調理方法や、食を通じて体調を整えることなどを学び試食する	6月21日(火) 午前10時～午後1時	抽選12人 1,200円（材料費）

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼会場 13910ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）2清原テニスコート（清原工業団地）45明保野体育館（明保野町）6～811清原体育館（清原工業団地）。
- ▼申込期限 5月10日（消印有効）。

- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ▶[HP](http://www.city.utsunomiya.lg.jp/sports)URL4の申し込みフォームに必要事項を入力。
- ▼その他 10中学生以下は、保護者同伴。



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 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ながら、親子のコミュニケーションを深める	6月1・8・15・22・29日、7月6・13・20・27日。全9回 ①午前10時～10時50分（Cコース） 6月3・10・17・24日、7月1・8・15・22・29日。全9回 ②午前10時～10時50分（Dコース） 6月6・13・20・27日、7月4・11・25日。各全7回 ③午前10時～10時50分（Aコース） ④午前11時～11時50分（Bコース）	令和4年度内に2歳以上になる未就学児とその保護者 各抽選20組 ①②各4,500円 ③④各3,500円（参加費）
2テニス ラケットの持ち方から学ぶ	6月2・6・9・13・16・20・23・27日 午後7時30分～9時。全8回	16歳以上 抽選50人 4,000円（参加費）
3ペルビック（骨盤）コンディショニング 体のゆがみをセルフトレーニングで解消	6月2・9・16・23・30日 午前9時40分～10時40分。全5回	16歳以上 抽選40人 2,500円（参加費） 託児料2,000円
4速くなるう かけっこ塾 正しいフォームや、スタートの方法を身に付ける	①6月3・8・10日 ②6月15・17・22日 午後5時30分～6時20分。各全3回	小学生 各抽選35人 各1,200円（参加費）
5チェアバレエエクササイズ 椅子を使用し、バレエを優雅に踊る	6月3・10・17・24日、7月1日 午前9時40分～10時40分。全5回	16歳以上 抽選20人 2,500円（参加費）
6ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	6月3・10・17・24日、7月1日 午前10時～11時。全5回	16歳以上 抽選30人 2,500円（参加費） 託児料2,000円
7キッズリズムダンス リズムに合わせて楽しくダンス	6月7・14・21・28日、7月5日 午後3時40分～4時30分。全5回	年中・年長の子ども 抽選45人 2,000円（参加費）
8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踊る	6月7・14・21・28日、7月5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）
9ポルドブラ バレエ・ダンス・ストレッチの動きを取り入れたダンスエクササイズ	6月20・27日、7月4・11・25日 午前9時40分～10時40分。全5回	16歳以上 抽選40人 2,500円（参加費）
10スラックライン ニュースポーツスラックラインにチャレンジ	6月24日、7月1・15・22・29日 午後7時30分～8時30分。全5回	小学生以上 抽選20人 2,500円（参加費）
11バレトン フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズ	6月28日、7月5・12・19・26日 午前10時～11時。全5回	16歳以上 抽選50人 2,500円（参加費） 託児料2,000円

施設の教室・講座

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
東 区	しのめしゅく 東雲塾 高齢者の生きがいづくりを目的として、フィットネスや寄せ植えなどについて、楽しく学ぶ ID 1016062	6月3日、7月1日、9月2日、11月4日、12月2日、令和5年1月20日 午前10時～正午 全6回	市内在住か通勤する65歳以上の人 抽選40人 実費（材料費など）	5月18日（必着）までに、直接またははがき、Eメール（願書・年齢・性別を明記）で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東(運)☎(638) 5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
中央 区	修道館アカデミー 地球温暖化による生活への影響を学ぶ大人の学習講座 ID 1006452	6月8・22・29日、7月6日 午前10時～正午 全4回	市内在住か通勤通学する20歳以上の人 抽選30人	5月13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、〒320-0806中央1丁目1-13、中央(運)☎(632) 6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
南 区	暮らし彩り講座 衣・食・住などの暮らしを彩るアイデアを学ぶ ID 1016464	6月9・23・30日 午前10時～正午 全3回	市内在住か通勤する30歳以上の人 抽選30人	5月16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(運)☎(645) 0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
南 区	シニアセミナー南悠塾 健康法や音楽鑑賞など、暮らしに役立つ知識を学ぶ ID 1016465	6月10日、7月8日、9月9日、10月14日、11月11日、12月2日 午前10時～正午 全6回	市内在住か通勤する60歳以上の人 抽選50人	5月13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(運)☎(645) 0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
北 区	防災講座 家族の防災力を高めるためのポイントなどを学ぶ ID 1006469	6月10・17・24日 午後1時30分～3時30分 全3回	市内在住か通勤通学する18歳以上の人 抽選25人	5月9～20日（必着）に、直接または電話、はがき、Eメール（願書・年齢を明記）で、〒320-0072若草3丁目12-25、北(運)☎(621) 7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
北 区	ほくしゅうじゅく 北洲塾 地域社会への参加の輪を広め、健康で豊かな人生を送るために役立つ健康法などを学ぶ ID 1006469	6月15日、7月20日、9月21日、10月19日、11月16日、12月21日 午後1時30分～3時30分 全6回 館外学習あり	市内在住か通勤する65歳以上の人 抽選25人 実費（材料費など）	5月9～20日（必着）に、直接または電話、はがき、Eメール（願書・年齢を明記）で、〒320-0072若草3丁目12-25、北(運)☎(621) 7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
上河内 区	ライフアップセミナー in かわち 相続や体操、栄養、自然、生き物などについて学び、楽しく教養を深める ID 1016163	6月15日、8月17日、9月14日、10月19日、令和5年1月18日 午後1時30分～3時30分 全5回	市内在住か通勤通学する20歳以上の人 先着50人	5月16～31日（消印有効）に、電話またははがき・ファクス・Eメール（願書・年齢を明記）で、〒321-0414中里町181-3、上河内(運)☎(674) 3131、FAX(674) 3139、✉u2226@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

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
北 区	Zoomで学ぶ 子育てパパ・ママ応援講座 オンラインによる自宅学習で、3歳からはじめるおうち性教育や自分らしい働き方、子どもと楽しむ片付けについて学ぶ ID 1006469	6月4・11・25日 午前10時～正午	市内在住か通勤する未就学児を持つ保護者 各抽選20人	5月6～20日（必着）に、直接またはEメール（願書・年齢・子どもの年齢・メールアドレス・就労中の有無を明記）で、〒320-0072若草3丁目12-25、北(運)☎(621) 7745、✉u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
中央 区	パパもママもはぐはぐ子育て タップダンサー・子育てママシンガーによる公演など ID 1026885	6月19日（日） 午前10時～正午	市内在住の乳幼児とその保護者 抽選18組	5月13日（必着）までに、直接またはEメール（参加者全員の願書・生年月日・性別・年齢を明記）で、〒320-0806中央1丁目1-13、中央(運)☎(632)6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
上河内 区	子育て応援講座 写真撮影や親子ヨガ、バルーンアートなど、親子や子育て仲間と交流を深める ID 1016163	6月16・23・30日 午前10時～正午 全3回	市内在住の満1歳～就学前の子どもとその保護者 先着15組	5月23～27日（消印有効）に、電話またははがき・ファクス・Eメール（願書・年齢・子どもの氏名・ふりがな・月齢を明記）で、〒321-0414中里町181-3、上河内(運)☎(674) 3131、FAX(674) 3139、✉u2226@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
東 区	ドゥーイング 親子でDoing おもしろ科学体験などを通して、親子の絆を深める ID 1016077	7月2・16・30日 午前10時～正午 全3回	市内在住の小学3・4年生とその保護者 抽選20組 実費（材料費）	5月6～20日（必着）に、直接またははがき・Eメール（願書・性別・子どもの氏名・ふりがな・学校名・学年を明記）で、〒321-0968中今泉3丁目5-1、東(運)☎(638) 5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ