

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

- ▼対象 14市内在住の60歳以上で受講時の最高血圧が160mmHg以下の人。
- ▼費用 1～911～13各100円（参加費）。
- ▼申込方法 1～13当日、直接、会場へ148月13日午後8時

までに、直接またははがき・ファクスに㊦・年齢を書き、〒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 URL3



教室名・内容	日時	定員
1 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	8月4・18・25日、9月1日 午前10時20分～11時50分	各先着 22人
2 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	8月4・18・25日、9月1日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
3 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	8月4・18・25日、9月1日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
4 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	8月5・12・19日、9月2日 午前10時30分～11時30分	各先着 20人
5 編みぐるみ教室 見本品にならぬ楽しく編みぐるみを作成	8月5・12・19・26日、9月2日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
6 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	8月5・12・19・26日、9月2日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
7 筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	8月9・16・23・30日 午前10時20分～11時20分	各先着 20人

教室名・内容	日時	定員
8 ズンバ教室 ラテン音楽に合わせて楽しくエクササイズ	8月9・16・23・30日 午前11時30分～午後0時20分	各先着 15人
9 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	8月9・16・23・30日 午後2時～3時	各先着 20人
10 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	8月9・23日(火) 午後1時30分～3時30分	各先着 10人
11 社交ダンス教室 ①初心者基本編②経験者編	8月10・17・24・31日 ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時10分～午後0時10分	各先着 24人
12 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	8月10・17・24・31日 午後0時30分～1時30分	各先着 20人
13 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	8月19・26日、9月2日 正午～午後1時	各先着 20人
14 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	8月31日～10月19日の原則水曜日 午後1時45分～3時15分 全8回	抽選 15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 1 8月5日午後2時 2 8月8日午後6時 3 8月2日午後6時。

- ▼申込方法 電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ。

▶トライ東HP URL4



教室名・内容	日時	定員
1 ママのためのヘア講座 子どもの前髪の切り方やママのヘアアレンジなど、プロの美容師によるヘア講座	8月23日(火) 午前10時30分～正午	市内在住か通勤する、子どもを持つ女性 先着10人 1,500円（参加費）
2 エコテープで作るクラフトバッグ 再生紙を使ったテープで買い物バッグを作る	9月4・11・18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高校生以上の人 先着10人 2,500円（材料費）
3 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	9月17日(土)・18日(日) ①午前10時30分～正午 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 各先着10人 各1,000円（資料代）

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 環境学習センター集合・解散 2 3 環境学習センター。
- ▼申込期限 1 8月9日 2 8月17日 3 8月20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人まで 2 1家族まで（同行者を含む） 3 1人まで。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週間後午前9時から、電話で受け付け。



▶環境学習センター
HP URL5

講座名・内容	日時・会場	対象・定員
1 施設見学会 コベルコパワー真岡・真岡発電所および、エフオン壬生・壬生発電所の施設を見学する	9月2日(金) 午前9時～午後3時30分	抽選20人 実費（昼食代）
2 キノコの神秘を探検しよう キノコの生態を学び触れて体験し、自らシイタケ栽培キットを生育させて収穫する喜びを実感する	9月11日(日) 午前10時～正午	小学生とその保護者 抽選10組 小学生1人350円(材料費)
3 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	9月24日 午前10時～と午後1時～ 10月8日、11月12日、12月3・10日 午後1時30分～3時30分 全6回	抽選12人 2,000円（材料費）

各種スポーツ教室

- ▼会場 1上河内体育館(中里町) 2清原体育館(清原工業団地) 35宮原テニスコート(陽南4丁目) 4河内体育館(中岡本町) 6明保野体育館(明保野町) 78ドリームプールかわち(白沢町・河内総合運動公園内) 9河内総合運動公園陸上競技場(白沢町)。
▼申込期間 1~68月10日まで 7~98月8日午前10時~。

- ▼申込方法 1~6宇都宮スポーツナビHP URL1の申し込みフォームに必要事項を入力 7~9電話で、ドリームプールかわち ☎(673) 0212へ。
▼その他 詳しくは、1~6市スポーツ振興財団 ☎(663) 1611 7~9ドリームプールかわちへ。



教室名・内容	日 時	対象・定員・費用など
1 ウォーキング健康体操 ウォーキングの基本を取り入れた健康づくり運動	9月2・7・9・14・16日 午前10時~11時 全5回	16歳以上の人 抽選30人 2,500円(参加費)
2 ジュニア運動能力アップ1 コーディネーショントレーニングで体の使い方を学ぶ	9月2・7・9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)
3 テニス ラケットの持ち方から丁寧に指導	9月5・7・12・14・21・26・28日、10月5日 午前11時~午後0時30分 全8回	16歳以上の人 抽選50人 4,000円(参加費)
4 ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	9月6・13・27日、10月4・18日 午前10時~11時 全5回	16歳以上の人 抽選30人 2,500円(参加費) 託児料2,000円
5 ジュニアテニス ラケットの握り方、ボール慣れから学ぶ	9月6・9・13・16・20・27日 午後5時30分~7時 全6回	小学校4~6年生 抽選40人 2,400円(参加費)
6 ジュニア運動能力アップ2 コーディネーショントレーニングで体の使い方を学ぶ	9月14・16・21日 午後5時30分~6時20分 全3回	小学生 抽選40人 1,200円(参加費)
7 大人のらくらく水泳教室 初心者からクロールや平泳ぎをワンランクアップまで、楽しく泳法を学ぶ	10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日 午後3時10分~4時 全8回	18歳以上の人 先着15人 2,700円(参加費)
8 子どもの水泳教室 水慣れからクロールなど、水泳の基礎を楽しく学ぶ	①10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、12月1日 ②10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日 午後5時10分~6時 各全8回	市内在住の小学生 各先着25人 各2,700円(参加費)
9 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方の基礎を学ぶ	10月30日、11月6日(日) 午前10時~正午 全2回	小学校3~6年生 先着50人 1,000円(参加費)

生涯学習センターの講座

成人向け講座

講座名	日時・会場	対象・定員など	申込
上河内(運) 孫が伝授 スマホ学び塾 スマートフォンの基本的な機能について、ウェブサイトの閲覧ができるレベルまで学ぶ ☎1016163	8月19日(金)・20日(土) 午後1時30分~3時30分 梵天の湯(今里町)	上河内地区に在住か通勤通学する20歳以上のスマートフォン利用初心者 各先着20人	8月8~12日に、電話で、上河内(運)☎(674)3131へ
平石(運) その話しかた 愛(I)があるんかい 自分らしく話し伝える言葉や言い方など、面白さや感動を伝える会話術を学ぶ ☎1029691	9月1日(木) 午前10時~正午	市内在住か通勤通学する18歳以上の人 先着20人 おおむね8カ月以上の託児あり(先着5人)	8月8日から、直接または電話、Eメール(願)・年齢を明記)で、平石(運)☎(660)1964、✉u2215@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
平石(運) 平石の水を知る 平石の豊かな水の魅力を日本酒造りを通して知ろう ☎1029690	9月28日(水) 午前10時~正午 宇都宮酒造(柳田町)	市内在住か通勤通学する18歳以上の人 先着20人	8月31日から、直接または電話、Eメール(願)・年齢を明記)で、平石(運)☎(660)1964、✉u2215@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

子育て講座

講座名	日時・会場	対象・定員など	申込
平石(運) こそだてサタデー パパはヒーロー パパの株を上げる年長児の子どもとの関わり方のコツを学ぶ ☎1029689	9月3日(土) 午前10時~11時30分	市内在住の年長児とその保護者(主に父親) 先着15組	8月8日から、直接または電話、Eメール(願)・年齢を明記)で、平石(運)☎(660)1964、✉u2215@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
豊郷(運) 親育ち講座 子育ての悩みや疑問を、保育士や子育て中の仲間と話し合いながら学ぶ ☎1016163	9月8・22日、10月6・20日 午前10時~11時30分 全4回	市内在住の1~3歳児の保護者 先着15人 未就学児の託児あり	8月4日から、直接または電話で、豊郷(運)☎(660)2340へ
南(運) すくすく子育て応援講座(後期) さんすうリトミックや読み聞かせなどを楽しみながら、親子が触れ合い、参加者同士が交流する ☎1016462	9月14日、10月12日、11月9日、12月7日 午前10時~11時30分 全4回	市内在住の2~3歳児とその保護者 抽選15組	8月12日(必着)までに、直接またははがき、Eメール(願)・子どもの氏名・ふりがな・年齢・性別を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南(運)☎(645)0006、✉u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
東(運) すくすく子育て講座 ビート体操やリトミック、クリスマスコンサートなど、親子で楽しく体を動かす ☎1015912	9月15日、10月20日、11月24日、12月17日 午前10時~正午 全4回	市内在住の平成30年9月2日~令和2年9月1日生まれの2~3歳児とその保護者 抽選30組	8月15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、生年月日、月齢、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