

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月3日午後6時～2月12日 3月2日午後2時～4月7日午後6時～5月4日午後6時～6月7日午後2時～7月13日午後6時～2月25日。

▼申込方法 1当日、直接、会場へ2～7電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ。

▶トライ東
HP URL



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1・8・15・22日 午後4時～7時 途中入室可	市内在住の小中学生
2家庭の日プログラム 飯ごうで、炊き込みご飯とポテトミートグラタンを作る	2月19日(日) 午前10時～午後1時	市内在住か通学している年少～小学生とその保護者 先着5組(1組4人まで) 3,000円(材料費)
3産後セルフケア体験会 バランスボールを使った産後の骨盤に優しい有酸素運動やコミュニケーションワークなど	2月22日(水) 午前10時～11時30分	市内在住の令和4年8月22日～12月22日に出産した女性と乳児 先着10組 1,000円(参加費)
4カメラ講座 イベントや風景写真もこれでバッチリ 季節のイベントや風景写真などの撮り方やポイントについて学ぶ	2月26日(日) 午前10時～午後0時30分	市内在住か通勤通学する高校生以上の人 先着10人 3,500円(参加費)
5ストレッチポールレッスン ストレッチポールを使い、セルフマッサージをしながら、筋肉をほぐし、体の歪みを整える	2月26日(日) 午前10時30分～正午	市内在住か通勤通学する中学生以上の人 先着15人 500円(参加費)
6親子リトミック ピアノの伴奏に合わせて、親子でリズムに合わせて歌ったり、踊ったりする	2月28日(火) 午前10時～10時50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)
7家庭の日プログラム ニュースポーツ「ピククルボール」を楽しく学ぶ	3月21日(火・祝) 午前10時～11時30分	市内在住か通学している年少～小学生とその保護者 先着5組(1組4人まで) 500円(参加費)

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611、ドリームプールかわち ☎ (673) 0212

▼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) 236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)。
▼申込期間 12月10日まで2～62月7日午前10時～。
▼申込方法 1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2～6電話で、ドリームプールかわち ☎ (673) 0212へ。

▼その他 1定員に満たない場合は、2月11日から、電話で、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ。

▶宇都宮
スポーツナビ
HP URL2



教室名・内容	日時	対象・定員・費用
1キッズスポーツ カラダをいっぱい動かして、基礎体力アップ	3月1・8・15日 午後3時40分～4時30分。全3回	年中・年長 抽選40人 1,200円(参加費)
2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5・12・19・26日、5月10・17・24・31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)
3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	①4月6・13・20・27日、5月11・18・25日、6月1日 ②4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2日 午後5時10分～6時。全8回	市内在住の小中学生 各先着25人 各2,700円(参加費)
4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12・19・26日、5月10・17日 午前10時～11時。全5回	18歳以上の人 先着20人 2,500円(参加費)
5ピラティス 広い天然芝の上でピラティスをする。体幹を使い、しなやかな体作り	4月13・20・27日、5月11・18日 午前10時～11時。全5回	18歳以上の人 先着20人 2,500円(参加費)
6水中ウォーキング ゆっくり、しっかり、楽しく歩くコツをマスターする	4月21・28日、5月12・19・26日 午後4時10分～5時。全5回	18歳以上の人 先着30人 1,000円(参加費)