

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

▼申込方法 当日、直接、会場へ。



▲茂原健康交流センター(HP) URL1

URL1 <http://mobaraproduct.co.jp/>

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・バタフライ編)	5月12・26日(火) 午前11時50分～午後1時	各先着 30人
2 腰痛体操アクアビクス教室 水の浮力が体への負担を軽減し腰の筋肉や筋をのばす	5月12・26日(火) 午後1時10分～2時	各先着 25人
3 成人水泳教室 (初心者背泳ぎ上級編)	5月20・27日(水) 午前10時50分～正午	各先着 30人
4 成人水泳教室 (初心者クロール上級編)	5月21・28日(木) 午前11時50分～午後1時	各先着 30人
5 アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニング	5月21・28日(木) 午後1時～1時50分	各先着 15人
6 フィットネスウォーキング教室 水中ウォーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化	5月21・28日(木) 午後2時～2時50分	各先着 25人

カルチャー教室

教室名・内容	日 時	定 員
7 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1・22・29日 午前10時30分～11時30分	各先着 30人
8 手芸教室 楽しく編みぐるみを作成	5月1・22・29日。 午後1時15分～2時15分	各先着 20人
9 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガを組み合わせた新しいエクササイズ	5月1・22・29日 午後1時30分～2時30分	各先着 50人
10 フラダンス教室 (基礎編)	5月19・26日(火) 午後2時～3時	各先着 30人
11 ベリーダンス教室 体にやさしく無理のない動きで美しさの表現	5月20・27日(水) 午後0時30分～1時30分	各先着 25人
12 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21・28日(木) 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
13 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21・28日(木) 午後1時30分～2時30分	各先着 25人
14 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22・29日(金) 正午～午後1時	各先着 50人
15 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作り	5月26日(火) 午後1時30分～3時30分	先着 30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

- ▼会場 **1**～**3**環境学習センター**4**雀宮囃(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参加者全員の圃・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。同一講座に複数枚の申

し込み不可 (**1****2****4**1人まで**3**2人または1家族まで。同行者も含む)。

- ▼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 ☎ (655) 6030



▲環境学習センター(HP) URL2

URL2 <http://www.utsu-nomiya-miraikan.com/>

講座名・内容	日 時	定員・費用
1 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、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 2,100円
2 ロングランで楽しむ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11日(木)午前10時～正午	抽選20人 2,200円
3 クリーンパーク茂原でキノコを探そう クリーンパーク茂原の林で、キノコを探し観察をする	6月13日(土)午前9時30分～正午	抽選40人
4 安心食講座 一物全体でエコロジー 体に安心・安全な食材や調味料を選び、環境にやさしい調理方法や、食を通じて体調を整えることなどを学び、試食をする	6月18日(木)午前10時～午後1時	抽選20人 1,200円

掲載情報は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で内容が変更になる場合があります。最新情報などは、市ホームページや各問い合わせ先でご確認ください。

生涯学習センターの講座

子育て世代向け講座

会場・講座名・内容		日時	対象・定員・費用など	申込
中央 [運]	1 子育て広場 親子で触れ合い遊び ID 1006448	5月20日～令和3年2月17日の 原則水曜日、午前10時～正午 全10回 6月14日、12月6日は子育て広 場スペシャル	市内在住の乳幼児とその 保護者 先着30組 6月14日、12月6日のみ 抽選30組	当日、直接、会場へ。 6月14日のみ、5月17日（必着）までに、 直接またはEメール（参加者全員の[運]・ 性別・子どもの生年月日・保護者の年齢 を明記）で、中央[運]（中央1丁目）☎(632) 6331、✉u47090100@city.utsunomiya. tochigi.jpへ
篠井 [運]	2 ワクワク子育て仲間づ くり ID 1016163	5月27日、6月25日、7月30日、 8月26日 午前10時～11時30分 全8回 ※9月以降の日時はお問い合わせ してください。	市内在住の乳幼児とその 保護者 先着30組	5月22日（必着）までに、直接または電話・ Eメール（参加者全員の[運]・子どもの年齢・ 性別を明記）で、篠井[運]（下小池町）☎(669) 2515、✉u2223@city.utsunomiya.tochigi. jpへ
雀宮 [運]	3 ちゅんちゅん親子ふれ あい広場 親子のスキンシップ ID 1016163	7月9日、8月28日、9月6日、 10月15日、11月5日、12月 10日、令和3年1月21日 午前10時～正午 全7回	市内在住の未就学児とそ の保護者 先着24組。9月6日は未就 学児とその保護者2人 材料費など（実費）	5月18～29日（必着）に、直接またはファ クス・Eメール（参加者全員の[運]・年齢・ 性別を明記）で、雀宮[運]（新富町）☎(654) 1013、FAX(653)5646、✉u2225@city. utsunomiya.tochigi.jpへ
上河内 [運]	4 親子でいっしょにフィッ トネス ID 1016163	6月9・16・23日 午前10時～11時30分 全3回	市内在住の首がすわった おおむね4カ月程度～1 歳前後の子どもとその保 護者 抽選15組	5月11日（必着）までに、直接またはは がき（参加者全員の[運]・年齢を明記）で、 〒321-0414中里町181-3、上河内[運]☎ (674)3131へ

成人向け講座

会場・講座名・内容		日時	対象・定員・費用など	申込
中央 [運]	5 修道館アカデミー「さ かのぼり宇都宮の歴史」 宇都宮の近代から古代ま での歴史を学ぶ ID 1006452	6月17・24日、7月1・8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 抽選40人	5月20日（消印有効）までに、直接または はがき・Eメール（[運]・年齢を明記）で、〒 320-0806中央1丁目1-13、中央[運]☎ (632)6331、✉u47090100@city.utsu nomiya.tochigi.jpへ
北 [運]	6 防災を考える講座 異常気象や栃木県の気象 特性、本市の防災を学び、 防災意識を高める ID 1016163	6月12・19・26日 午後1時30分～3時30分 全3回 6月26日は県防災館（中里町） で館外学習	市内在住か通勤する18歳 以上 抽選30人	5月22日までに、電話で、北[運]☎(621) 7745へ。
富屋 [運]	7 地域学講座「富屋の自 然・歴史・文化財ガイド 養成講座」 池田貞夫さん（市文化財 調査委員）による、富屋 の歴史・文化遺産を学ぶ ID 1016163	6月4・11日、7月2・9日 午後1時30分～ 6月20日 午前9時30分～正午 全5回	市内在住者 先着25人	5月21日から、直接または電話で、富屋 [運]（徳次郎町）☎(665)1663へ
上河内 [運]	8 パソコン講座 ワードを楽しもう ID 1016163	6月12・19・26日、7月3日 午後1時30分～3時30分 全4回	市内在住か通勤通学する ノートパソコンを持参で きる20歳以上 抽選40人	5月11日（必着）までに、直接またははが き（[運]・年齢を明記）で、〒321-0414 中里町181-3、上河内[運]☎(674)3131へ

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼ 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  URL1 の申し込みフォームに必要事項を入力するか、往復はがきの往信に ④年・年齢(学年)・235 は託児希望の有無を、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枚につき1講座、

複数人の申し込み可。（ジュニア向け教室は複数人の申し込み不可。ただし家族は連名可）。

- ▼ その他 子ども連れの参加は不可。235 は2歳以上の託児あり（有料）。希望者は申し込み時に子どもの氏名・ふりがな・年齢を明記。



▲宇都宮スポーツナビ  URL1

URL1 <http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/>

一般向け教室

教室名・内容	日時・会場	定員・費用
1卓球（硬式&ラージ）教室 基本ストロークからゲームができるまで	6月2・9・16・23・30日、7月7・21・28日 午後7時～8時30分。全8回 ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	抽選30人 4,000円
2ペルビック（骨盤）コンディショニング教室 身体のゆがみをセルフトレーニングで解消	6月11・18・25日、7月2・9日 午前9時40分～10時40分。全5回 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	抽選40人 2,500円 託児料2,000円
3ヨガ教室 ヨガの体位と呼吸法の習得で心身ともにリラックス	6月19・26日、7月3・10・17日 午前10時～11時。全5回 清原体育館（清原工業団地）	抽選30人 2,500円 託児料2,000円
4バドミントン教室 基本ストロークからゲームができるまで	6月22・25・29日、7月2・6・9・13・16日 午前11時～午後0時30分。全8回 雀宮体育館（南町）	抽選30人 4,000円
5バレトン教室 バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を取り入れたシェイプアップエクササイズ	6月23・30日、7月7・21・28日 午前9時40分～10時40分。全5回 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	抽選50人 2,500円 託児料2,000円
6ソフトピラティス教室 運動強度軽めのピラティスで、無理なく健康づくり	6月23・30日、7月7・14・21日 午前9時40分～10時40分。全5回 明保野体育館（明保野町）	抽選30人 2,500円
7ボディメイク・ピラティス教室 運動強度高めのピラティスで、インナーマッスルを鍛えて美しく健康的なボディーを目指す	6月30日、7月7・14・21・28日 午後7時～8時。全5回 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	抽選30人 2,500円

ジュニア向け教室

教室名・内容	日時・会場	対象・定員・費用
8親子リズムあそび（6・7月分） 音楽に合わせて親子で楽しく運動する。子どものリズム感覚を養い、親子のコミュニケーションを深める	6月1・8・15・22日、7月6・20・27日。全7回 Aコース＝午前10時～10時50分 Bコース＝午前11時～11時50分 6月5・12・19日、7月3・10・31日。全6回 Cコース＝午前10時～10時50分 Dコース＝午前11時～11時50分 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	令和2年度内に2歳以上になる未就学児とその親各抽選30組 A・Bコース＝各2,800円 C・Dコース＝各2,400円
9とび箱・マット教室 とび箱・マットなどを使って運動苦手意識を克服する	6月3・5・10日、午後5時30分～6時20分 全3回 雀宮体育館	小学1～3年生 抽選40人 1,200円
10第1・2回鉄棒（逆上がり）教室 苦手意識を克服する	第1回＝6月12・15・17日。全3回 第2回＝6月19・22・24日。全3回 午後5時30分～6時20分 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	小学生 各抽選50人 1,200円
11ジュニア卓球教室 ラケットの握り方、ボール慣れから始める	6月16・23・30日、7月7・21・28日 午後5時15分～6時45分。全6回 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	小学4～6年生 抽選30人 2,400円
12キッズスポーツ教室 マット遊びやかけっこを通じて基礎体力をアップする	6月17・24日、7月1日。午後3時40分～4時20分 全3回 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	年中・年長 抽選60人 1,200円
13ジュニアヒップホップダンス教室 さまざまなリズムで体を動かし身体能力をアップする	6月23・30日、7月7・21・28日。午後5時30分～6時20分 全5回 ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館）	小学生 抽選40人 2,000円

掲載情報は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で内容が変更になる場合があります。最新情報などは、市ホームページや各問い合わせ先でご確認ください。