

各種スポーツ教室

- ▼申込期限 9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(☎)・年齢(学年)・4[6]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。

- ▼その他 1～6はがき1枚につき1講座、複数名の申し込み可。子ども連れの参加は不可。4[6]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。7～11はがき1枚につき1講座、1人。ただし、家族は連名可。



▲宇都宮スポーツナビURL1

一般向け教室

教室名・内容	日時・会場	定員・費用など
<b>1</b> 弓道 基本技能(素引き・ゴム弓)の練習から、的に向かって矢を射ることができるまで	10月1・5・8・12・15・19・22・26日 午後7時～8時30分。全8回 市弓道場(屋板町)	抽選35人 4,000円
<b>2</b> ファイティングエクササイズ パンチ&キック、格闘技系エアロビクスでストレス解消	10月5・12・19・26日、11月2日 午後7時30分～8時30分。全5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 2,500円
<b>3</b> ノルディックウォーキング ポールを使い、膝・腰への負担を減らしながら、効果的なフィットネスウォークを楽しむ	10月7・14・21日 午前10時～11時30分。全3回 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)周辺	抽選20人 1,500円
<b>4</b> ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	10月13・20・27日、11月10・17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
<b>5</b> バドミントン 基本ストロークからゲームができるまで	10月23・30日、11月6・13・20・27日、12月4・11日 午後7時～8時30分。全8回 明保野体育館(明保野町)	抽選30人 4,000円
<b>6</b> ペルビック(骨盤)コンディショニング 身体のゆがみをセルフトレーニングで解消	10月29日、11月5・19・26日、12月3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

ジュニア向け教室

教室名・内容	日時・会場	対象・定員・費用
<b>7</b> 親子deリズムあそび(10・11月) 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	10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日。全8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 10月2・9・16・23・30日、11月6・20・27日。全8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9組 各3,200円
<b>8</b> 楽しく運動 リズムdeスポーツ教室 体を動かしリズム感覚を養う	10月14・16・21日 午後5時30分～6時20分。全3回 明保野体育館	小学1～3年生 抽選40人 1,200円
<b>9</b> パパ・ママ キッズエクササイズ 親子で運動し、子どもの運動能力を高める	10月19・26日、11月2・9・16日 午後4時～4時50分。全5回 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	年少～年長とその保護者 抽選20組 2,000円
<b>10</b> ジュニアバドミントン ラケットの握り方、シャトルに慣れることから始める	10月23・30日、11月6・13・20・27日 午後5時15分～6時45分。全6回 明保野体育館	小学4～6年生 抽選30人 2,400円
<b>11</b> できるがふえる ジュニア運動能力アップ教室 さまざまな運動で体の使い方を身に付ける	10月30日、11月2・4日 午後5時30分～6時20分。全3回 ブレックスアリーナ宇都宮(市体育館)	小学生 抽選50人 1,200円

生涯学習センターの講座

成人向け講座

講座名・内容	日時・会場	対象・定員	申込
<b>北</b> 1 聴いて読む名作 プロの朗読 で名作を深く味わう ID 1006469 ①谷川俊太郎「生きる」他を聴く ②宮沢賢治作品を朗読体験	①10月15日(木) ②10月29日(木) 午後1時30分～3時30分 全2回	市内在住か通勤通学する20歳以上 抽選25人	9月18日(消印有効)までに、直接またははがき・ファクス・Eメール(☎)・年齢を明記)で、〒320-0072若草3丁目12-25、北(☎)(621)7745、FAX(622)7093、E(47090004@city.utsunomiya.tochigi.jp)へ

子育て世代向け講座

講座名・内容	日時・会場	対象・定員	申込
<b>北</b> 2 昔あそび ID 1006469 ぶんぶんごまなどを体験	10月12日(月) 午前10時～正午	市内在住の小学生とその保護者 先着10組	9月7日から、直接または電話で、北(☎)若草3丁目 ☎(621)7745へ

## 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、茂原健康交流センター ☎ (654) 2815へ。



### プール教室

茂原健康交流センター[HP] URL2 ▶

教室名・内容	日 時	定員
<b>1</b> 成人水泳教室（初心者平泳ぎ）	9月1・8・15・29日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
<b>2</b> 成人水泳教室（初心者バタフライ）		
<b>3</b> 水中腰痛体操教室 水の浮力で体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋を伸ばす	9月1・8・15・29日 午後1時10分～2時	各先着 14人
<b>4</b> 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	9月3・10・17・24日 午後1時～1時50分	各先着 14人
<b>5</b> フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力の強化を促す	9月3・10・17・24日 午後2時～2時50分	各先着 14人

教室名・内容	日 時	定員
<b>8</b> 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	9月3・10・17・24日 午後0時15分～1時15分	各先着 18人
<b>9</b> 陳式太極拳教室 気血の流れを良くし体内バランスを理想的な状態に保つ効果	9月3・10・17・24日 午後1時30分～2時30分	各先着 18人
<b>10</b> エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	9月4・11・18・25日 午前10時30分～11時30分	各先着 15人
<b>11</b> 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	9月4・11・18・25日 午後1時30分～2時30分	各先着 18人
<b>12</b> 編みぐるみ教室 楽しく編みぐるみを作成	9月4・11・18・25日 午後1時15分～2時15分	各先着 8人
<b>13</b> 竹はり画教室 竹の本来持っている自然の美しさと柔らかさを活かした表現する工芸品	9月8日(火) 午後1時30分～3時30分	先着 8人
<b>14</b> 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	9月11・25日(金) 正午～午後1時	各先着 16人

### カルチャー教室

教室名・内容	日 時	定員
<b>6</b> フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	9月1・8・15・29日 午後2時～3時	各先着 18人
<b>7</b> ベリーダンス教室 体に優しく無理のない動きで美しさの表現	9月2・9・16・30日 午後0時30分～1時30分	各先着 12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**～**4**環境学習センター **5**田原中学校（下田原町）。  
▼申込期限 9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④・学年を、返信に代表者の郵便番号・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人または1家族まで**2**～**4**1人まで**5**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 [HP] URL3

講座名・内容	日 時	対象・定員・費用など
<b>1</b> クリーンパーク茂原できのこを探そう クリーンパーク茂原の林でキノコを探し観察する	10月4日(日) 午前9時30分～正午	抽選 40人
<b>2</b> 植物で染めてリサイクル講座 染めの技法を学び、セイトカアワダチソウで布地を染め作品を作る	10月7・14・21・28日 午後1時30分～3時30分 全4回	抽選 12人 1,000円
<b>3</b> やさしい布ぞうりづくり講座 不用になったバスタオルを使い、昔ながらの草履を作る	10月17日(土) 午前9時30分～正午	抽選 16人 400円
<b>4</b> 実験 再生可能エネルギーとソーラーカーの模型工作 地球温暖化と再生可能エネルギーの講義と実験。ソーラーカー模型作りと試走	10月18日(日) 午前10時～正午	小学4年生以上 抽選 30人 (保護者の見学可) 770円
<b>5</b> 星空の魅力 プラネタリウムで秋の星座を学び、天体望遠鏡で月・木星・土星を観察する	10月24日(土) 午後7時～9時	抽選 50人

掲載情報は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、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へご確認ください。