

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼会場 ブレックスアリーナ宇都宮 (元今泉5丁目・市体育館)。
- ▼申込期限 12月10日 (消印有効)。
- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ^{HP}[URL2](#)の申し込みフォームに必要な事項を入力するか、往復はがきの往信に☎・年齢・学年・**4**貸しラケットの有無を、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**～**4**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。**1****2****4**は、2歳以上の託児あり(有料)。**5****6**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^{HP}[URL2](#)

一般向け教室

教室名・内容	日時	定員・費用など
1 ヨガ ヨガの呼吸法と基本エクササイズ	令和3年1月7・14・21・28日、2月4日 午前9時40分～10時40分。全5回	抽選50人 2,500円 託児料2,000円
2 ピラティス ピラティスの呼吸法と基本エクササイズ	令和3年1月12・19・26日、2月2・9日 午前9時40分～10時40分。全5回	抽選50人 2,500円 託児料2,000円
3 ボディメイク・ヨガ ヨガの呼吸法と強度高めエクササイズ	令和3年1月12・19・26日、2月2・9日 午後7時～8時。全5回	抽選30人 2,500円
4 バドミントン 基本ストロークからゲームができるまで	令和3年1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11日 午前11時～午後0時30分。全8回	抽選30人 4,000円 託児料3,200円

ジュニア向け教室

教室名・内容	日時	対象・定員・費用
5 キッズリズムダンス リズムに合わせて楽しくダンス	令和3年1月12・19・26日、2月2・9日 午後3時40分～4時30分。全5回	年中・年長 抽選45人 2,000円
6 ジュニアヒップホップダンス さまざまなリズムで体を動かし身体能力アップ	令和3年1月19・26日、2月2・9・16日 午後5時30分～6時20分。全5回	小学生 抽選40人 2,000円

環境学習センター (茂原町) の講座

環境学習センター ☎ (655) 6030

- ▼申込期限 12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。同一講座に複数枚の申し込み不可(**1**～**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
1 パッチワーク講座 不用になった布を活用してクマの縫いぐるみとポーチを作る	令和3年1月8・22・29日、2月12・26日 午前10時～正午。全5回	抽選10人 1,000円
2 ミニ機織り講座 古くなった洋服、不用になった布などを活用し、ミニ機織り機で織りバッグを仕立てる	令和3年1月9・23・30日、2月6・20日 午後1時30分～3時30分 1月9日は午前10時～と午後1時～の2回。全6回	抽選12人 2,000円
3 スラッシュキルト経験者講座 不用になった布を重ねて縫い合わせ、独特な風合いを作り出し、作品を作る	令和3年1月19日、2月2・9・16日、3月2・16日 午前10時～正午。全6回	抽選10人 1,500円
4 和紙工芸講座 不用になったダンボールに和紙を貼り、コーティングをして、作品を仕上げる	令和3年1月21・28日、2月4・18日 午後1時30分～3時30分 全4回	抽選12人 1,500円
5 親子で楽しく自然体験 自然との触れ合いや工作などを行い、自然の素晴らしさや命のつながりなどを体験	令和3年1月23日(土) 午前10時～正午	幼児～小学生とその保護者 抽選15組

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 施設利用料。
- ▼申込方法 当日、直接、会場へ。

▶茂原健康交流センターHP URL1



プール教室

講座名・内容	日時	定員
1 成人水泳教室(初心者平泳ぎ)	12月8・15・22日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
2 成人水泳教室(初心者バタフライ)		
3 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	12月8・15・22日 午後1時10分～2時	各先着 14人
4 ワンポイントアドバイス水泳教室(小中学生向け) 4泳法技法のポイントアドバイス	12月8・15・22日 午後6時～7時	各先着 12人
5 ワンポイントアドバイス水泳教室(高校生以上) 4泳法技法のポイントアドバイス	12月8・15・22日 午後7時～8時	各先着 12人
6 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	12月10・17・24日 午後1時～1時50分	各先着 14人
7 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を促す	12月10・17・24日 午後2時～2時50分	各先着 14人

カルチャー教室

講座名・内容	日時	定員
8 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	12月4・11・18・25日 午前10時30分～11時30分	各先着 17人
9 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	12月4・11・25日 正午～午後1時	各先着 16人

講座名・内容	日時	定員
10 編みぐるみ教室 楽しく編みぐるみを作成	12月4・11・18・25日 午後1時15分～2時15分	各先着 10人
11 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	12月4・11・18・25日 午後1時30分～2時30分	各先着 15人
12 竹はり画教室 竹の本来持っている自然の美しさや柔らかさを活かした工芸品	12月8・22日(火) 午後1時30分～3時30分	各先着 10人
13 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	12月8・15・22日 午後2時～3時	各先着 18人
14 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	12月9・16・23日 午後0時30分～1時30分	各先着 12人
15 ミックスフィットネス教室 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	12月10・17・24日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
16 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	12月10・17・24日 午後1時30分～2時30分	各先着 18人

生涯学習センターの講座



◀東生涯学習センター



◀中央生涯学習センター

成人向け講座

会場・講座名・内容	日時	対象・定員・費用	申込
東 働き世代のよくばり講座 エアロビ・宇都宮のこと・SDGs カードゲーム・和菓子作り ID 1016163	令和3年1月17・30日、 2月13・27日 午前10時～正午 全4回	市内在住が通勤通学する高校生以上50歳未満の人 抽選20人 500円程度(材料費)	令和3年1月8日までに、直接またはEメールで(願)・年齢を明記)で、東(運)(中今泉3丁目) ☎(638)5782、✉u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
中央 いきいきシニアアップ講座 みんなで健やかに楽しく学び合おう ID 1006451	令和3年1月27日、2月3・ 10・24日、3月3日 午前10時～正午 全5回	市内在住の64歳以上の人 抽選30人	12月11日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(願)・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

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。また、講座に参加する時は、感染防止対策を徹底してください。