

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 1月10日(消印有効)。
- ▼申込方法 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するか、往復はがきの往信に[㊟]・希望するコース・年齢・学年・¹²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 ¹²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。2歳以上の託児あり(有料)。³~⁶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}[URL1](#)



一般向け教室

教室名・内容	日 時	定員・費用など
¹ バレトン バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズ	2月16日、3月2・9・16・23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 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	2月18・25日、3月4・11・18日 午前9時40分~10時40分 全5回	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	対象・定員・費用
³ 親子deリズムあそび 音楽に合わせて親子で楽しく運動。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	2月1・8・15・22日、3月1・8・15・22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 2月5・12・19・26日、3月5・12・19・26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	3月31日までに2歳以上になる未就学児とその親 各抽選12組 各3,200円
⁴ キッズスポーツ さまざまな運動でカラダを動かし基礎体力アップ	2月1・8・15日 午後3時40分~4時20分 全3回	年中・年長 抽選50人 1,200円
⁵ キッズリズムダンス リズムに合わせてみんなで楽しくダンス	2月16日、3月2・9・16・23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 ジュニアチアダンスwithSCチアーズ	2月18・25日、3月4・11・18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

- ▼会場 ¹~⁴⁶環境学習センター⁵田原中学校(下田原町)。
- ▼申込期限 ¹~³⁵⁶1月15日(消印有効)。
- ▼申込開始 ⁴1月6日午前9時。
- ▼申込方法 ¹~³⁵⁶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(¹~³⁶¹)

人まで⁵1家族まで。同行者も含む)。⁴電話で、環境学習センター ☎ (655) 6030へ。

- ▼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}[URL2](#)



講座名・内容	日時	対象・定員・費用
¹ 着物リフォーム講座 たんすなどに眠っている着物を活用し、現代風の洋服に仕上げる	2月3・10・17、3月3日 午前10時~正午 全4回	裁縫経験者 抽選10人 1,000円
² 純銀粘土でアクセサリーづくり講座 不用になったガラスと純銀粘土を組み合わせ、アクセサリーを作る	2月4・18・25日 午前10時~正午 全3回	抽選16人 2,100円
³ 一閑張り講座 竹かごに和紙を張り重ね、柿渋を塗って仕上げる	2月5・19日、3月5日 午前10時~正午 全3回	抽選16人 2,600円
⁴ SDGs講演会「世界の環境活動を知ろう」 海外研究員からユニークな環境活動について話を聞き、意見交換をする	2月20日(土) 午前10時~正午	先着40人
⁵ 星空の魅力 プラネタリウムで冬の星座を学び、天体望遠鏡で月や銀河などを観察する	2月20日(土) 午後6時~8時	抽選20人
⁶ やさしい布ぞうり講座 不用になったバスタオルを使い、昔ながらの草履を作る	2月21日(日) 午前9時30分~正午	抽選16人 400円

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）	1月5・19・26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	1月5・19・26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	1月5・19・26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	1月5・19・26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	1月7・14・21日 午後1時～1時50分	各先着 14人
7 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強化を促す	1月7・14・21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 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	1月5・19・26日 午後2時～3時	各先着 18人
9 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	1月6・13・20・27日 午後0時30分～1時30分	各先着 12人

講座名・内容	日時	定員
10 ^{ミックス} 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	1月7・14・21日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
11 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	1月7・14・21日 午後1時30分～2時30分	各先着 18人
12 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	1月8・15・22日 午前10時30分～11時30分	各先着 17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	1月8・15・22日 正午～午後1時	各先着 16人
14 編みぐるみ教室 楽しく編みぐるみを作成	1月8・15・22日 午後1時15分～2時15分	各先着 10人
15 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	1月8・15・22日 午後1時30分～2時30分	各先着 15人
16 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生かした工芸品	1月26日(火) 午後1時30分～3時30分	先着 10人

生涯学習センターの講座

成人向け講座

会場・講座名・内容	日時	対象・定員	申込
上河内 ライフアップセミナー in かみかわちスペシャル グループサウンズ、アメリカンポップスなどのバンド演奏 1016163	1月23日(土) 午後1時30分～3時 受け付けは、午後1時～	市内在住か通勤通学する20歳以上の人 先着100人	当日、直接、上河内[運] (中里町) ☎ (674) 3131へ



▲上河内生涯学習センター

成人向け講座

講座名・内容	期間	対象・定員・費用	申込
北運 オンライン講座 子育てパパ・ママ応援講座 子育て世代向けの頑張らない食育、子どもを守る防災知識、将来に備えるマネー講座の3講座をYouTubeで配信 1006469	2月12日～3月3日 ※ご自宅のパソコンやスマートフォン・タブレットで視聴してください	市内在住か通勤する、未就学児の保護者か子育てに関心のある人 先着50人 通信料は自己負担	1月5日から、Eメール(願)・年齢・Eメールアドレスを明記)で、北運(若草3丁目) ☎ (621)7745、✉ u47090004@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。