

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 1～12各100円（参加費）。


▼申込方法 当日、直接、会場へ。

▶茂原健康交流センター
HP URL1



教室名・内容	日時	定員
1 筋力向上体操教室 椅子に座ったままできる体操	7月5・26日、8月2日 午前10時20分～11時20分	各先着 20人
2 ズンバ教室 ラテン音楽に合わせて楽しくエクササイズ	7月5・12・26日、8月2日 午前11時30分～午後0時20分	各先着 15人
3 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	7月5・12・26日、8月2日 午後2時～3時	各先着 20人
4 社交ダンス教室 基本動作などの初心者基本編	7月6・13・20・27日、8月3日 午前10時10分～午後0時10分	各先着 36人
5 ベリーダンス教室 体に優しく無理のない動きで美しさを表現	7月6・13・20・27日、8月3日 午後0時30分～1時30分	各先着 20人
6 やさしいヨガ教室 ストレスを解消し心と体をリラックス	7月7・14・21・28日 午前10時20分～11時50分	各先着 22人
7 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	7月7・14・21・28日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
8 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	7月7・14・21・28日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
9 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	7月8・15・22・29日 午前10時30分～11時30分	各先着 20人
10 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	7月8・15・22・29日 正午～午後1時	各先着 20人
11 編みぐるみ教室 見本品にならい楽しく編みぐるみを作成	7月8・15・22・29日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
12 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ	7月8・15・22・29日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
13 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を作る	7月12・26日(火) 午後1時30分～3時30分	各先着 10人

生涯学習センターの講座

講座名・内容	日時	対象・定員	申込
平石 友遊教室「脳を刺激する新しい形の芸術鑑賞」 学芸員とのコミュニケーションで、感じ方や理解が 運 広がる新しい形での芸術鑑賞  1029480	8月25日(木) 午前10時～正午	市内在住か通勤通学する18歳以上の人 先着20人	7月1日から、直接または電話で、平石運(下平出町) ☎ (660) 1964へ

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

▼会場 1 2 4 ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館） 3 明保野体育館（明保野町）。

▼申込期限 7月10日。

▼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事項を入力。

▶宇都宮
スポーツナビ
HP URL2



教室名・内容	日時	対象・定員・費用など
1 親子deリズムあそび 音楽にあわせて楽しく運動する。子どものリズム感覚を養いながら、親子のコミュニケーションを深める	8月1・22・29、9月5・26日。全5回 ①午前10時～10時50分(Aコース) ②午前11時～11時50分(Bコース) 8月3・24・31、9月28日。全4回 ③午前10時～10時50分(Cコース) 8月5・19・26、9月2・16日。全5回 ④午前10時～10時50分(Dコース)	令和4年度内に2歳以上になる未就学児とその保護者 抽選20組 ①②④各2,500円 ③2,000円 (参加費)
2 夏休みチャレンジ! ジュニア運動能力アップ コーディネーショントレーニングでカラダの使い方を学ぶ	8月17・19・22日 午後5時30分～6時20分。全3回	小学生 抽選50人 1,200円(参加費)
3 ソフトヨガ 運動強度が軽めのヨガ	8月19・26日、9月2・9・16日 午前9時40分～10時40分。全5回	16歳以上の人 抽選20人 2,500円(参加費)
4 第1回キッズスポーツ カラダをいっぱい動かして基礎体力アップ	8月22・29日、9月5日 午後3時40分～4時30分。全3回	年中・年長の子ども 抽選40人 1,200円(参加費)