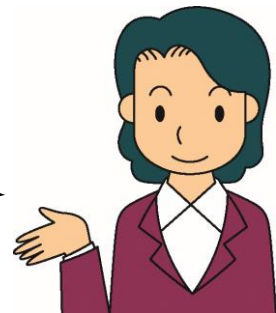


# みやシニア活動センター 出張相談

## ◆シニア世代の自分づくりを応援します◆

- ライフプランづくりの支援
- ボランティア活動に向けた情報の提供
- 終活についてのアドバイス
- 働き方の希望に応じた情報の提供
- 就職に向けての適職診断

専門の  
キャリアコンサルタントが  
ご相談に応じます。



○日時 令和6年12月10日（火） 午後1時～午後3時

○会場 上河内地域交流館（ほたるの里・梵天の湯）

※ 予約は不要です。

みやシニア活動センター（保健福祉部 高齢福祉課内）

お問い合わせ

〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5 市役所2階 D8窓口

電話 028-632-2368

FAX 028-639-8575

Eメール [miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp](mailto:miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp)

開設時間 午前8時30分～午後5時15分（月～金）

## ライフプラン支援講座のご案内

～シニアライフをアクティブに生きるヒントが満載～  
個別相談もお受けします



- 対 象 者    おおむね50歳以上のシニア世代の方々
- 講      師    キャリアコンサルタント
- 会      場    宇都宮市総合福祉センター 8階 談話室
- 時      間    午前10時～正午
- 定      員    各10名(先着順, 予約制)
- 申 込 み    随時受付。電話またはFAX・Eメールで、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、みやシニア活動センターへお申し込みください。

| 講座のテーマ |                                 | 開催日       | 主な内容                                                                                   |
|--------|---------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| ①      | ・ライフプランの必要性<br>・豊かなシニアライフを送るために | 12月11日(水) | 生きがい実現のための生活基盤, ライフスタイル診断による人生計画づくり, 豊かなシニアライフを送るためにポイントとなる思考や行動を学び, 将来のビジョンを具体的に描きます。 |
| ②      | ・シニア世代のコミュニケーション                | 12月25日(水) | 良好な人間関係に不可欠なコミュニケーションを理解し, コミュニケーション力診断を用いて上達法や心の状態・変化などについて学びます。                      |
| ③      | ・老後資金と年金情報<br>・介護知識と必要な費用       | 1月11日(土)  | 老後に必要な資金の総額, シニア層が知っておきたい年金知識, 介護サービスを受けられるまでの手順, サービスの種類, 地域包括ケアの仕組みなどについて学びます。       |
| ④      | ・エンディングノートの活用法<br>・元気なうちから介護予防  | 1月22日(水)  | エンディングノート記入のポイントや記載項目, 危機管理チェックシートを用いた将来への備え, ロコモ&フレイルチェックによる介護予防などについて学びます。           |

※ 講座は、①～④のテーマを連続講座として開催しています。  
全てのテーマを受講されることをお勧めしますが、受講したいテーマのみでも、どこからスタートしても生きるヒントは満載です。