

シニアライフを自分らしく生きる



ライフプラン支援講座 & 出張相談支援



セカンドライフを楽しく、幸せに暮らすためには、計画『ライフプラン』が必要です。高齢福祉課では、『ライフプラン支援講座』や出張相談を実施しています。

1 ライフプラン支援講座について

★ 対象者 市内在住か通勤するおおむね50歳以上のシニア世代の方

★ 申込み 受付開始日から随時受付。Eメールで、件名「ライフプラン講座」とし、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、高齢福祉課へお申込みください。

★ 講師 キャリアコンサルタント

開催日時	いずれも 10 時～12 時		4 回コース	会場(裏面案内図)	受付開始日
令和8年	7月	8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)		ことぶき会館	6月3日(水)
	9月	2日(水)・9日(水)・16日(水)・30日(水)		総合福祉センター8F	8月3日(月)
	11月	4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)		ことぶき会館	10月5日(月)
令和9年	1月	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)		総合福祉センター8F	12月3日(木)
	3月	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)		ことぶき会館	2月3日(水)

	講座のテーマ	主な内容
①	自分らしい生き方とコミュニケーション	シニア世代の心身の変化やコミュニケーションについて学ぶことでシニアライフをいかに自分らしく豊かに過ごすかを考えます。
②	老後資金と年金情報、介護知識	「人生100年時代」が到来するといわれる昨今、医療・介護に関わる支出への備えを意識して、自分の生き方モデルを作りましょう。
③	エンディングノートと健康な身体づくり	自分の身に何かあったとき、残された家族が困らないように、自分の希望を正しく残しておくエンディングノートについて学びます。
④	シニア世代の安全に楽しくスマートフォン活用法	スマートフォンには、シニア世代の生活を楽しく便利にするさまざまな機能が備わっています。機能や安全性への知識を深め、豊かなスマホライフを楽しみましょう。

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が見つかります。

お問い合わせ
申込み

保健福祉部

〒320-8540

電話

FAX

Eメール

開設時間

高齢福祉課

宇都宮市旭1-1-5 市役所2階 D8窓口

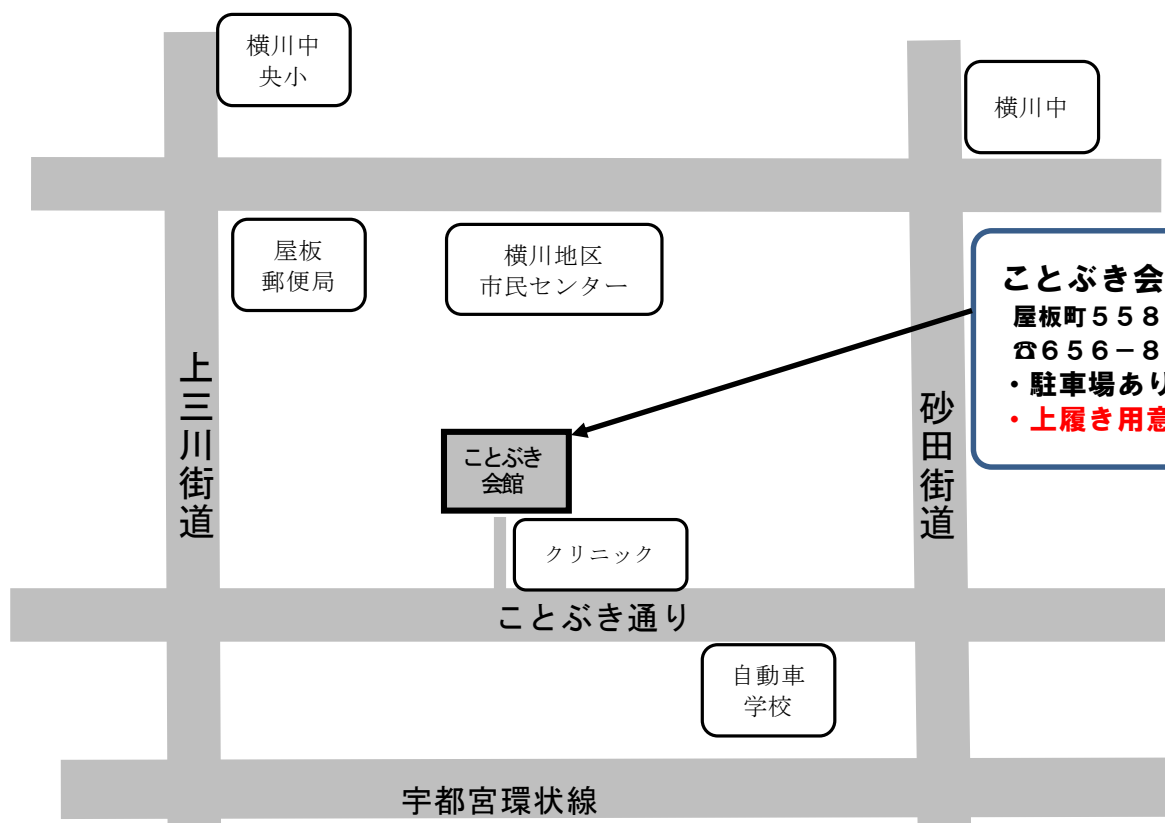
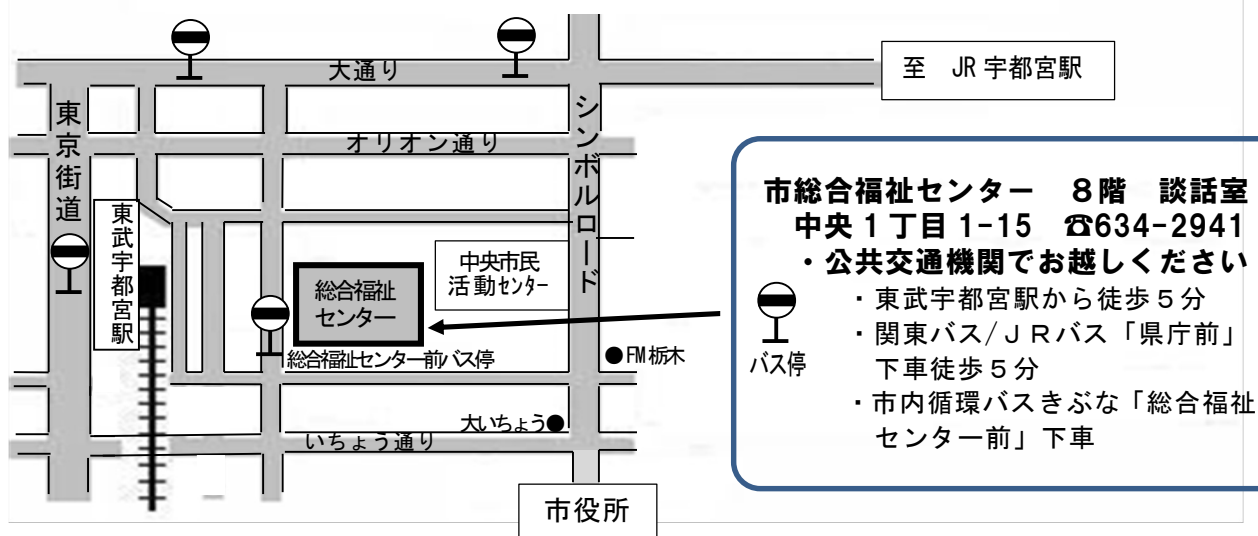
028-632-2368

028-632-3040

u1903@city.utsunomiya.tochigi.jp

午前8時30分～午後5時15分(月～金)

ライフプラン支援講座会場 案内図



2 出張相談について 〈開設時間はいずれも13時～15時〉

おおむね50歳以上のシニア世代の自分づくりに関する相談をお受けします。

※ 事前の参加申し込みは不要です。当日直接会場にお越しください。

6月9日(火)	中央図書館
23日(火)	東図書館
7月17日(金)	ことぶき会館
8月7日(金)	南図書館
9月14日(月)	中央図書館
10月20日(火)	東図書館

11月13日(金)	ことぶき会館
12月15日(火)	南図書館
1月18日(月)	中央図書館
2月16日(火)	東図書館
3月19日(金)	ことぶき会館