

いきいき シニアアップ講座

受講者募集中

64歳以上の
宇都宮市在住の
方が対象です！

日程： 令和8年1月28日～3月11日
上記期間の水曜日6日間
午前10時～正午
換気・休憩を含む、90～100分の講座です
会場： 宇都宮市中央生涯学習センター
601大ホール 費用：無料



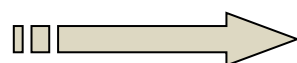
活き活きと生きる人生100年時代！！

一みんなて健やかに楽しく学びあおう

生きがいと生活の充実をめざし、心豊かにセカンドライフを過ごしましょう。今年は最新の詐欺被害対策や発声による健康法、豊かな自然との共生について学びます。

5回	日時 水曜日開催	テーマ	内容	講師
1	1月28日	開講 + 渡良瀬遊水地の大自然	葭原の整備や野鳥の保護観察活動などを展開するNPO法人「わたらせ未来基金」代表に未来につなぐ活動の様子を伺います。	NPO法人 わたらせ未来基金 代表 青木 章彦 氏
2	2月 4日	だまされない栃木県！ 特殊詐欺等の手口と対策	今年度新登場の県政出前講座から、栃木県にマッチした生活安全講話を伺います。	栃木県 くらし安全生活・交通 安心担当職員
3	2月18日	優しい気象学	昔から伝わる天気に関する言葉を中心に気象に関する知識を伺います。	宇都宮地方気象台 職員
4	2月25日	こんなに楽しかったんだ！宇都宮学	近年登場した「宇都宮学」を学んで、当市に対する理解、郷土愛を深めます。	宇都宮市 文化都市推進課職員
5	3月 4日	おなかから声をだして健康になろう！	正しい発声で健康増進！うるおいある朗らかな生活を目指します。	声楽家 佐藤 洋 氏 ヴァイオリニスト 渡邊 響子 氏
6	3月11日	サシバの里自然学校 + 閉講	いきものがあふれる里山でアウトドアや農的暮らしを通して新たな価値観を創出するサシバの里自然学校について伺います。	サシバの里自然学校 代表 遠藤 隼 氏

◇申し込み方法 詳細は裏面をご覧ください。



住 所	〒 ー		
氏 名(ふりがな)	※ふりがな		年 代 ○で囲んで下さい。
電 話 番 号			60代 70代 80代以上

個人情報については、中央生涯学習センターが実施する事業の目的以外には使用いたしません。

- 会 場：中央生涯学習センター 601大ホール
- 対 象：市内在住または通勤している方 40名（定員を超えた場合は抽選）
- 受講料：無 料
- 申込期間：令和7年12月12日（金）までにお申し込みください（必着）

- 申込方法：直接窓口、葉書またはEメールで、郵便番号・住所・氏名（ふりがな）
年代・性別・電話番号を明記して、中央生涯学習センターへ。
Eメールの場合は件名を「いきいきシニアアップ講座申込」と入力して下さい。
受講の可否については12月中に、申込者全員に郵送いたします。

申 込 先

宇都宮市中央生涯学習センター

〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13

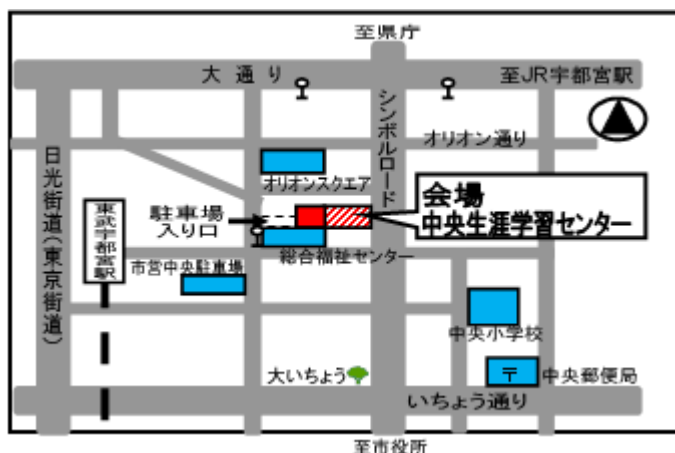
電 話：028 (632) 6331

Eメール：u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jp

窓口は、祝日を除く
月曜日～金曜日の
8:30～17:15です

【受講を希望される皆様へ】

- 受講者の皆様には、参加当日の体調不良、熱があるなどの場合は参加をお控えください。
- 換気・休憩を含む90～100分の講義になります。



駐車場が狭いため、徒歩や自転車、公共交通機関でお越しください

バスのご案内

- ◆ 関東・JRバス
「県庁前下車」、徒歩5分
- ◆ 市内循環バス「きぶな」
「総合福祉センター前」下車

