

加齢を華麗に！

シニア快活！元気講座

人生は後半も楽しい！

新しい人と出会い
新しい情報に触れ
頭と体を動かしましょう



回	日程	内容	講師	持ち物
1	6/24 (火)	■開講式 楽しく体を動かそう	健康運動指導士 佐藤 真規子氏	動きやすい服装 うわばき タオル, 飲み物
2	7/8 (火)	暑さを乗り切る夏の養生のお話 (養生茶作り体験つき)	薬膳料理家・国際中医薬膳師 小鮎 ちふみ氏	エプロン 三角巾 タオル
3	9/16 (火)	【市民運営講座】 心の栄養を古典に求める	論語普及会会員 伊藤 昭博氏	
4	10/21 (火)	豊かな老後のために 知っておきたいお金の話	J-FLEC 認定アドバイザー 伊藤 延子氏	
5	11/25 (火)	ファブリックリース作り	ハンドメイド作家 本井 文子氏	裁ちばさみ 箸 エプロン
6	12/16 (火)	歌って笑って年忘れ！ ■閉講式	音楽療法士 以登田 晴美氏	

■ 対 象 : 宇都宮市内在住か通勤通学の60歳以上で、おおむね 全6回参加できる方

■ 定 員 : 30名 (応募者多数の場合は抽選)

■ 時 間 : 10:00～正午

■ 参 加 料 : 900円 (材料費) ※第1回受付時に集金します。

■ 申込方法 : 直接窓口、ハガキまたは申込フォーム(電子申請システム)で、
西生涯学習センター宛に申込

■ 申込期間 : 5月7日(水)～23日(金)消印有効

申 込

- 申込方法：下記のいずれかの方法で、お申込みください。
※応募者多数の場合は抽選となります。

- 申込期間：5月7日(水)～23日(金)



窓 口

西生涯学習センター窓口で
申込用紙に記入

ハガキ(消印有効)

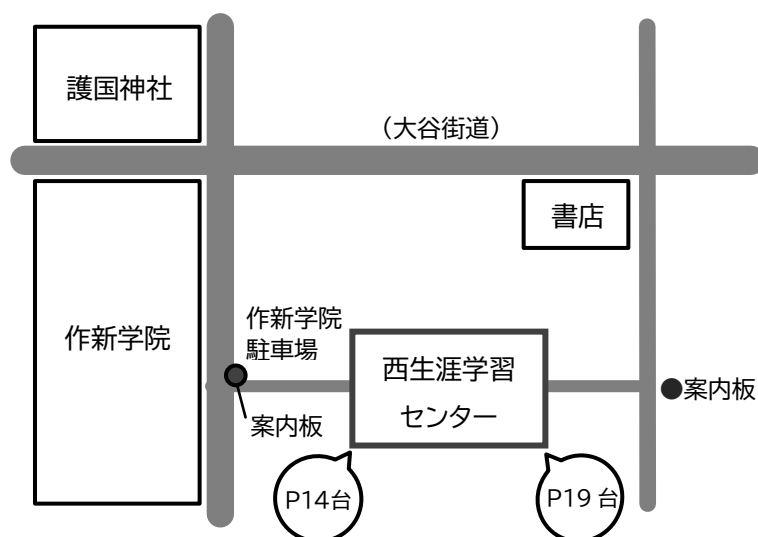
「シニア快活！元気講座」申込
①郵便番号 ②住所
③氏名 ④ふりがな
⑤年齢
⑥電話番号
を記入し、下記住所あてに郵送

申込フォーム (電子申請システム)

下記コードより▼



会 場



- JRバス「作新学院行き」
「作新学院前」下車 徒歩5分
- 関東バス「作新学院駒生行き」
「作新学院前」下車 徒歩5分

- 駐車場が少ないため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



<お問い合わせ・郵送先>

宇都宮市西生涯学習センター
〒320-0046
宇都宮市西一の沢町 17-32

TEL 648-7480
FAX 648-8241