




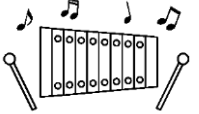


# シニア快活！元気講座

- ☑ いきいきと健康に過ごしたい
- ☑ 暮らしに役立つ情報を知りたい
- ☑ ちょっと新しい体験もしてみたい



市内 在住・通勤通学の 60歳 以上の方

回	日程	内容	講師	持ち物
1	6/23 (火)	ストレッチで体の夏支度	保健師・ボディメイクトレーナー 久野 真子氏	動きやすい服装 うわばき タオル, 飲み物
2	7/14 (火)	デジタル地球儀 “ダジック・アース”で考える環境のコト	武蔵野大学客員研究員 藤平 昌寿氏	 
3	8/25 (火)	ネパールってどんな国？ 甘～いチャとスパイス体験	独立行政法人国際協力機構 筑波センター栃木デスク 大貫 文氏 インド・ネパール料理レストラン 宮カレー 石井 勇大氏	  
4	9/15 (火)	実は身近な在宅医療 ～お医者さんの話とかんたん運動体験～	医療法人賛永会 さつきホームクリニック 理事長 月永 洋介氏 リハビリ専門職	動きやすい服装 うわばき タオル, 飲み物
5	10/20 (火)	みて・きいて・たたいて楽しい！ いきいきマリンバコンサート	マリンバ奏者 間庭 美咲氏	
6	12/1 (火)	温活で 「ぽかぽか習慣」を取り入れよう	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

- 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 (定員を超えた場合抽選)
- 時間 : 10:00～正午
- 参加料 : 材料費の実費(300円)をご負担いただきます。  
※第1回受付時に集金します。
- 申込方法 : 西生涯学習センター窓口, または申込フォーム
- 申込期間 : 5月7日(木)～22日(金)

# 申込方法

■申込方法：窓口, または下記の申込フォームよりお申込みください。  
(初めて利用する方は利用者登録が必要です。)

※定員を超えて申込があった場合は抽選になります。

■申込期間：5月7日(木)~22日(金)

## 申込フォームを初めて利用する方 (利用者登録)



▲利用者登録  
はこちら

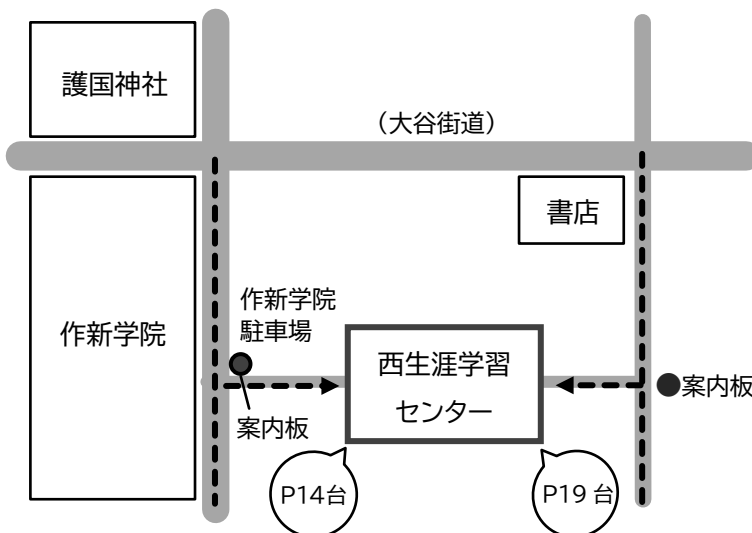
1. 左記のコードをスマートフォン(カメラ)で読み取る。
2. 画面右上の「新規登録」を選択。
3. 下にスクロールして「個人として登録する」を選択。
4. 利用規約に同意して登録を開始。
5. 手順に沿って登録する。

## 申込フォーム (電子申請システム)



▲講座申込はこちら

# 会場



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。

■関東バス「作新学院駒生行き」  
「作新学院前」下車 徒歩5分

<お問い合わせ>

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