



シニアセミナー 南悠塾



♪ 楽しい！ 役立つ！ 盛りだくさんの6回連続講座 ♪

No.	日 時	内 容	講 師
1	6月 6日(金) 午前 10 時 ～正午	在宅医療介護 ～在宅医が教える「元気に歳を重ねるコツ」と知って役立つ在宅医療の話～	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
2	8月 1日(金) 午前 10 時 ～正午	歌と語りのサマーコンサート ～聴いて歌ってリフレッシュ～	フレーベル★スター
3	9月 5日(金) 午前 10 時 ～正午	失敗しない終活講座 ～抑えるべきポイント～	宇都宮グローバル法務事務所 終活支援行政書士 庄司 浩之 氏
4	10月 3日(金) 午前 10 時 ～正午	シニアのエクササイズ ～楽しみながら健康維持～	一般社団法人 LIALL スポーツクラブ
5	11月 7日(金) 午前 10 時 ～正午	元教師の挑戦 ～僕、わくわく生きてます！～	元中学校教諭・俳優 エグゼクティブ協会マスターコーチ 瀬下 洋一 氏
6	12月 5日(金) 午前 10 時 ～正午	哀愁の津軽三味線 ～心に響く生演奏～	津軽三味線 貢清世会

★ 講座中に記録・事業紹介等のため写真撮影をいたしますので予めご了承ください。

★ 講座は中止または変更となる場合があります。



対 象：市内在住・通勤の60歳以上の人

定 員：50名（定員を超えた場合抽選）

申込み：5月1日（木）～5月13日（火）必着

窓口（申込用紙）、メール（裏面参照）、郵送

受講料：無料

お問合せ 028-645-0006（平日8：30～17：15）



《案内図》

宇都宮市南生涯学習センター



《お申込みについて》

- ★ 窓口 申込用紙をお渡しします。ご記入の上窓口にご提出ください。
- ★ 郵送 〒 321-0107 宇都宮市江曾島2丁目4-23
南生涯学習センター シニアセミナー南悠塾申込
- ★ メール u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp
- ★ QRコード →

スマホで
カンタン申込み



- ◇ 先着順ではありませんので、5/1～5/13の期間内にお申込み下さい。
- ◇ 受講の可否は、申込締切後に郵送いたします。

シニアセミナー南悠塾 申込フォーム

住 所	〒 ー 宇都宮市
ふりがな 氏 名	
電話番号	
年齢・性別	歳 男 ・ 女