



# シニアセミナー南悠塾



♪ 楽しい！ 役立つ！ 盛りだくさんの5回連続講座 ♪

No.	日時	内容	講師
1	6月 5日(金) 午前10時～正午	自宅で手軽に！ 元気に動けるカラダづくりのコツ ～専門家が教える 「食事」と「かんたん体操」～	医療法人賛永会 さつきホームクリニック 管理栄養士・理学療法士
2	7月 10日(金) 午前10時～正午	笑いヨガ ～笑いヨガで若さと健康をつかもう！～	笑いヨガティーチャー(笑い大使)・ レクレーション公認指導者 阿久津 里美 氏
3	9月 11日(金) 午前10時～正午	困ったときのまず一歩 ～包括支援センター活用講座～	緑が丘・陽光地域包括支援センター
4	11月 6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 <sup>リオール</sup> LIALLスポーツクラブ
5	12月 11日(金) 午前10時～正午	クリスマスコンサート ～音楽と読み語り 癒しのひとときを～	フレーベル・スター

★ 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。

【お問い合わせ】  
宇都宮市南生涯学習センター  
  
〒321-0107  
宇都宮市江曾島2丁目4-23  
  
TEL 028-645-0006  
(平日8:30～17:15)

対象：市内在住・通勤の60歳以上の人で、  
おおむね3回以上参加できる方  
定員：55名（抽選）  
受講料：無料  
申込み：窓口（申込用紙）、メール、郵送いずれか  
※電話・FAXは不可

**5月1日(金)～5月13日(水) 必着**

詳しくは裏面参照



## 《会場案内図》



## 《お申込み方法》

- (1) 窓 口：申込票にご記入の上、ご提出ください。
- (2) メール [u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp](mailto:u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp)
- (3) 郵 送：下記の申込み事項をご記入の上、当センターにお送りください。

「シニアセミナー南悠塾申込み」  
郵便番号, 住所, 氏名(ふりがな), 年齢, 性別, 電話番号

- ◇ 先着順ではありませんので、期間内にお申込み下さい。
- ◇ 受講の可否は、申込み締切り後に郵送いたします。

スマホ用  
QRコード



カメラで読み取り



メール作成画面へ

(窓口申込用)

シニアセミナー南悠塾 申込票 (5/13まで)

受	
付	

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