



はっらっ！

参加無料！

オンライン介護予防教室

住み慣れた地域で、元気でいきいきとした生活が送れるよう、介護予防のコツを学びましょう！

WEB会議ツールを使用して、自宅でできる体操、口腔講話、栄養講話、認知症予防講話などを行います！

対象

- ・市内在住65歳以上で、介護認定がない方
- ・パソコンやスマートフォン、タブレットなどの機器を持ち、自宅でインターネットを利用できる環境がある方

定員

20名(先着順)

日程

裏面をご覧ください



【申込方法】

市ホームページから「オンライン介護予防教室申込フォーム」に必要事項を入力するか、「氏名」「住所」「生年月日」「電話番号」を電話またはEメールで下記担当までご連絡ください。

<HP申込フォーム>

【申し込み期限】令和7年5月21日（水）

担当：宇都宮市高齢福祉課相談支援グループ
電話：028-632-2357（平日8:30～17:15）
メール：ul903@city.utsunomiya.tochigi.jp



令和7年度教室開催日程

(全10回)

	月日	時間	場所
1回目	令和7年 6月 2日 (月)	<u>9:30~11:30</u>	<u>豊郷地区市民センター</u>
2回目	令和7年 6月16日 (月)	10:00~11:30	オンライン開催 
3回目	令和7年 6月30日 (月)	10:00~11:30	
4回目	令和7年 7月 7日 (月)	10:00~11:30	
5回目	令和7年 7月28日 (月)	10:00~11:30	
6回目	令和7年 8月 4日 (月)	10:00~11:30	
7回目	令和7年 8月18日 (月)	10:00~11:30	
8回目	令和7年 9月 1日 (月)	10:00~11:30	
9回目	令和7年 9月29日 (月)	10:00~11:30	
10回目	令和7年10月20日 (月)	<u>9:30~11:30</u>	<u>豊郷地区市民センター</u>

※オンライン開催は1時間半から2時間程度の開催時間を予定

- ・1回目（6月2日）は、豊郷地区市民センター（岩曽町）のホール1・2で、開講式、体力測定を実施します。
- ・10回目（10月20日）は、豊郷地区市民センター（岩曽町）のホール1・2で、閉講式、体力測定を実施します。

【その他】

- ・参加申込者には、事前説明会のご案内を別途いたします。
- ・高齢者等地域活動支援ポイント事業の対象となります。
- ・日程や内容は、変更になる可能性があります。
- ・インターネット利用に関わる通信費は自己負担になります。