

オトナ世代を楽しむために

～宮ミドル世代の勉強室～

★★★時間：19時～20時30分★★★

第1回

ポジティブ心理学入門

9月2日(金)

～ミッドライフ・クライシスにならないために～
講師： 宇都宮共和大学 シティライフ学部 専任講師
小浜 駿 氏



第2回

お家で，職場で実践

9月9日(金)

～お手軽運動とストレッチ～
講師： ㈱ベルモール スポーツクラブベルフィットネス
支配人 向吉 利洋 氏



第3回

ミドル世代の健康ダイエット

9月16日(金)

～日々健やかな食生活のために～
講師： フィットネスサポート One 健康運動指導士
佐藤 真規子 氏



会場： 第1回・第3回：人材かがやきセンター研修室（中央生涯学習センター5階）
第2回：中央生涯学習センター6階601大ホール

対象：市内に在住・在勤・在学している一般成人（主に40代～50代）

定員：30名（抽選）

費用：無料

締切：令和4年8月19日（金）（必着）

申込方法：申し込み専用フォームか，直接，電話，FAX，Eメールで，
講座名（オトナ世代を楽しむために），郵便番号，住所，氏名（ふりがな），
電話番号，Eメール，年代を明記して，お申し込みください。

ココから
かんたん
申し込み！



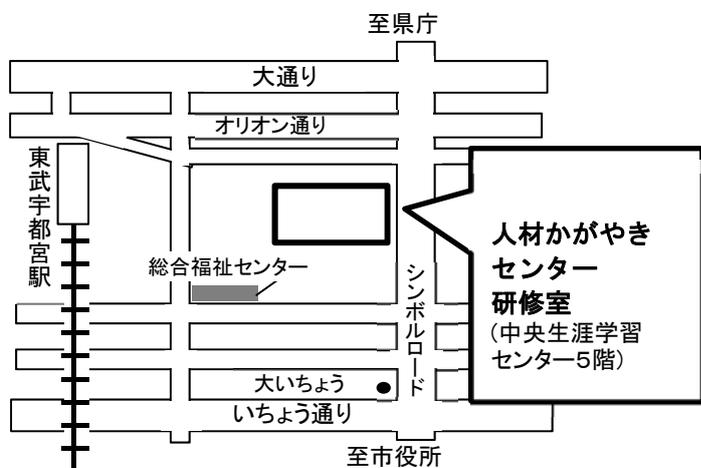
「オトナ世代を楽しむために」講座 郵送・FAX申込用紙
※太枠内記入必須項目です。

申込締切日 8月19日

| | | | |
|--------------|--|------|------------------------|
| 住所 | 〒 | | |
| ふりがな | | 電話番号 | (日中、連絡の取れる番号をご記入ください。) |
| 氏名 | | | |
| 年代 | 10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上 (当てはまる年代に○印をおつけください。) | | |
| Eメール アドレス | (講座に関するお知らせを送付する場合がございます。) | | |

※お預かりする個人情報は、人材かがやきセンターが実施する事業目的以外には使用いたしません。

キリトリ



■アクセス方法■

- ・東武宇都宮駅から徒歩5分
- ・関東，JRバス関東「県庁前」下車
徒歩5分
- ・市内循環バス「きぶな」で，
「総合福祉センター前」下車
※駐車場に限りがあります。

<お申し込み・お問い合わせ先>

宇都宮市教育委員会事務局 生涯学習課 人材かがやきセンター
〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13 中央生涯学習センター4階

【TEL】 028-632-6332

【FAX】 028-632-6336

【Eメール】 manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

【申し込み専用フォーム】

<https://www.secure-cloud.jp/sf/1656996918hNZvTums> ⇒⇒⇒



【講座を希望される皆様へ】

- 講座の開催については、「3密」への対策、職員のマスク着用など、感染予防策を講じて実施いたします。
- 参加される皆様にも、「会場内でのマスク着用」など、感染防止のための取り組みへのご理解とご協力をお願いいたします。
- 今後の状況により、講座の中止、または、内容の変更が生じる可能性があります。