

シニア対象の教室・講座・催し

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
ライフプランの必要性・豊かなシニアライフを送るために ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼6月8日(土) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター (中央1丁目)	▼市内在住か 通勤するお おむね50歳 以上の人 ▼先着10人	▼6月1日から、直接または電話、ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
栃木県シニアサポーターによる「ふれあい村」ID 1004338 おしゃべり、ゲーム、脳トレ、情報交換などでストレス解消	▼6月11・19・27日、 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター 他	▼市内在住か 通勤するお おむね50歳 以上の人	☎県シニアサポーター☎090(9000)2456、高齢福祉課☎(632)2368
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 あなたも60分で認知症がよく分かる	▼6月11日(火) 午前10時～11時 ▼針ヶ谷中公民館 (針ヶ谷町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着10人	▼電話で、地域包括支援センター雀宮・五代若松原☎(688)3371へ ☎高齢福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 ラク活しよう 生前整理は元気なうちに	▼6月12日(水)午後1 時30分～3時30分 ▼雀宮☒(新富町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着20人	▼電話で、地域包括支援センター雀宮☎(655)7080へ ☎高齢福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 介護食を知ろう	▼6月13日(木)午後1 時30分～3時30分 ▼今泉地域コミュニ ティセンター(元 今泉1丁目)		▼電話で、地域包括支援センター今泉・陽北☎(616)1780へ ☎高齢福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 食べる・飲み込みの秘訣 オーラルフレイルについて	▼6月19日(水) 午前10時～正午 ▼中央地域コミュニ ティセンター(中 央本町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センター御本丸☎(651)4777へ ☎高齢福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 熱中症予防について	▼6月19日(水) 午前10時～正午 ▼篠井☒(下小池町)		▼電話で、富屋・篠井地域包括支援センター☎(665)7772へ ☎高齢福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 車に代わる移動手段を考えよう 電動自転車試乗	▼6月20日(木) 午前10時～正午 ▼ホームタウン宝木 (宝木町2丁目)		▼電話で、地域包括支援センター細谷・宝木☎(902)4170へ ☎高齢福祉課☎(632)2356
シニア世代のコミュニケーション ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼6月22日(土) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か 通勤するお おむね50歳 以上の人 ▼先着10人	▼6月1日から、直接または電話、ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 楽しく、元気に、介護食	▼6月24日(月)午後1 時30分～3時30分 ▼昭和地域コミュニ ティセンター(戸 祭町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センターきよすみ☎(622)2243へ ☎高齢福祉課☎(632)2356

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
シニア快活・元気講座 ID 1006460 さまざまな参加体験型学習を通して、体と心をリフレッシュ	▼6月25日、7月23日、8月27日、9月24日、10月22日、11月26日。午前10時～正午。全6回 ▼西(運)	▼市内在住か通勤通学する50歳以上で、おおむね全日程で参加できる人 ▼抽選30人 ▼800円(材料費)	▼6月12日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(☎・年齢を明記)で、〒320-0046西一の沢町17-32、西(運)☒u47090002@city.utsunomiya.tochigi.jp、☎(648)7480へ
いきいき健康サッカー教室 ID 1003863 栃木SCの選手たちと一緒に簡単な運動をする	▼6月26日(水)午後2時～4時 ▼日環アリーナ栃木(西川田4丁目・県総合運動公園内)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着30人	▼電話または、高齢福祉課(市役所2階)、各(☎・☒)・地域包括支援センターに置いてある申込用紙(市(☒)からも取り出し可)またははがきに(☎)を書き、ファクスで、栃木SC☎(666)0615、FAX(666)0613へ ☎高齢福祉課☎(632)2358
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 介護食を知ろう	▼6月27日(木)午後1時30分～3時30分 ▼錦地域コミュニティセンター(今泉町)		▼電話で、地域包括支援センター今泉・陽北☎(616)1780へ ☎高齢福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 訪問看護の利用について	▼6月27日(木)午後1時30分～3時30分 ▼横川(☎)(屋板町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、よこかわ地域包括支援センター☎(657)7234へ ☎高齢福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 高齢者のための食育講座 フレイル予防のための食事管理	▼6月28日(金)午前10時～正午 ▼総合コミュニティセンター(明保野町)		▼電話で、地域包括支援センター砥上☎(647)3294へ ☎高齢福祉課☎(632)2356
65歳から始めるしっかり貯筋教室 ID 1026715 ロコモティブシンドロームや認知症予防のための運動や栄養の講話など	▼7月1・8・22・29日、8月5日。午前10時～正午。全5回 ▼市保健センター(トナリエ宇都宮9階)	▼市内在住の65歳以上。要支援・要介護認定を受けていない、運動制限がない人 ▼先着20人	▼6月4日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ ▼市保健センター運動教室に初めて参加する人優先
ペン字講座 ID 1004290 気軽に参加できるボールペン字の短期講座	▼7月2日～9月17日の第1・3火曜日、午前10時～正午。全7回 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人	▼6月14日(必着)までに、各老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに、(☎)・生年月日を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター☎(674)4003、FAX(674)4258へ
シルバー人材センター ちょこちゃんカフェ 会員による、自身の仕事内容などの紹介	▼7月26日(金)午後2時～3時30分 ▼雀宮(☎)	-	▼6月28日までに、電話で、シルバー人材センター☎(633)5300へ ☎高齢福祉課☎(632)2359
シニア向けプログラミング入門講座 ID 1016452 プログラミングを学び、ロボットを動かす操縦体験	▼8月1日(木)午前10時～正午 ▼南(運)	▼市内在住か通勤する60歳以上の人 ▼抽選15人	▼6月14日(必着)までに、直接またははがき・Eメール(☎・年齢を明記)で、〒321-0107江曾島2丁目4-23、南(運)☒u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp、☎(645)0006へ