

お知らせ

健康づくり体験談・健診に関する川柳を募集します

1 健康づくり体験談「社会参加で健康づくり」

▼応募規定 題名と本文で原稿用紙2枚程度。1人1作品。

2 健診に関する川柳「健康診査（健診）に行こう いつまでも元気で過ごすために」

▼応募規定 五・七・五調を基本とする作品と、作品に込めた思いや背景を100字以内で。1人3作品まで。

■対象 70歳以上の人（令和6年9月30日現在）。

■応募期限 9月30日（必着）。

■応募方法 様式は任意。④を明記した用紙を添え、郵送またはEメールで、〒320-0033本町3-9 県本町合同ビル2階、県後期高齢者医療広域連合総務課 ☎（627）6830、✉sounu@kouikirengo-tochigi.jp。

■その他 優秀作品には記念品を贈呈（結果発表は令和7年1月ごろ）、県後期高齢者医療広域連合④で公表します。

問 保険年金課 ☎（632）2307

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・定員など	申込など
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 知って得する 薬局の上手な活用法	▼9月10日（火） 午前10時～正午 ▼陽光地域コミュニティセンター（緑5丁目）	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎（684）3328へ 問 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 認知症について	▼①9月11日（水）②9月12日（木）、午後1時30分～3時30分 ▼①雀宮区（新富町）②清原区（清原工業団地）	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼各先着20人	▼電話で、地域包括支援センター ①雀宮 ☎（655）7080②清原 ☎（667）8222へ 問 高齢福祉課 ☎（632）2356
老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講話と個別相談	▼9月14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	▼9月2日から、直接または電話、ファクス・Eメール（④・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 福祉用具の正しい使い方・住環境を整えるには	▼9月18日（水） 午前10時～正午 ▼峰地域コミュニティセンター（峰3丁目）	▼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峰・泉が丘 ☎（613）5500へ 問 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	▼9月18日（水） 午前10時～正午 ▼城東地域コミュニティセンター（城東2丁目）		▼電話で、地域包括支援センター御本丸 ☎（651）4777へ 問 高齢福祉課 ☎（632）2356
いきいき健康自転車教室 ID 1003866 宇都宮ブリッツェンの選手などと一緒に簡単な運動を行う	▼9月19日（木） 午前10時～正午 ▼ろまんちっく村（新里町内）	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着25人	▼9月2～13日に、高齢福祉課（市役所2階）、各区・④・地域包括支援センターに置いてある申込用紙（市④からも取り出し可）に必要事項を書き、電話またはファクスで、宇都宮ブリッツェン ☎（611）3993、FAX（611）3996へ 問 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 移動を補助する福祉用具の選び方と利用方法	▼9月19日（木）午後1時30分～3時30分 ▼御幸ヶ原地域コミュニティセンター（御幸ヶ原町）	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着20人	▼電話で、鬼怒地域包括支援センター ☎（683）2230へ 問 高齢福祉課 ☎（632）2356
地域デビュー講座 ID 1004338 これから地域デビューを考えているシニア世代の人への講座	▼9月20・27日、10月4・11日。午前10時～正午。全4回 ▼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 ▼抽選30人	▼9月2～4日に、直接または電話、ファクス・Eメール（④・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

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員など	申込など
エンディングノートの活用法・ 元気なうちから介護予防 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる 講座と個別相談	▼9月25日(水) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住が通 勤するおおむ ね50歳以上の 人 ▼先着10人	▼9月2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.utsunomi ya.tochigi.jpへ
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 福祉用具の正しい使い方・住環 境を整えるには	▼9月25日(水) 午前10時～正午 ▼泉が丘地域コミュニティ センター(泉が丘7丁目)	▼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 峰・泉が丘☎(613) 5500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 認知症予防運動(コグニサイズ) について	▼9月25日(水) 午前10時～正午 ▼上河内区(中里町)	▼要介護高齢者 を介護する家 族など ▼先着20人	▼電話で、上河内地域包括支援セ ンター☎(674) 7222へ ☎高齢福祉課☎(632) 2356
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	▼10月1日～12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	▼9月13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☎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 ☎高齢福祉課☎(632) 2367
肩こり・腰痛体操講座 ID 1004290 肩こり・腰痛に効果的な運動を 学ぶ体操講座	▼10月2・16日、11月6・ 20日、12月4・18日。 午前10時30分～11時 15分。全6回 ▼老人福祉センターふれ あい荘	▼市内在住の60 歳以上の人 ▼抽選20人	▼9月13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☎を書き、直 接または送付・ファクスで、〒321- 0904陽東2丁目3番1号、老人福祉 センターふれあい荘☎(663) 31 56、FAX(663) 3156へ ☎高齢福祉課☎(632) 2367
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 災害時の避難について考える	▼10月4日(金)午後1時 30分～3時30分 ▼国本区(宝木本町)	▼要介護高齢者 を介護する家 族など ▼先着20人	▼電話で、くにもと地域包括支援 センター☎(666) 2211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 高齢者の栄養と口腔ケアについて	▼10月5日(土) 午前10時～正午 ▼河内総合福祉センター (白沢町)	▼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 かわち☎(673) 8941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に 関する講話、脳トレ、筋力測定 など	▼10月7・21・28日、11 月11・18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 歳以上の人。 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	▼9月3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 ▼保健センター運動教室に初めて 参加する人優先
パソコン入門講座 ID 1004290 パソコン操作の基本知識を学び、 Wordによる文書作成などを習 得する	▼10月10日～令和7年2 月27日の第2・第4木 曜日、午後1時30分～ 3時30分。全10回 ▼上河内老人福祉センタ ー	▼市内在住の 60歳以上で、 Word2013 ウィンドウズ 以上・Windows 8.1以降のパソ コンを持参で きるパソコン 初心者。過去に 同講座を受講 していない人 ▼抽選8人	▼9月13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☎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 ☎高齢福祉課☎(632) 2367
いきいき元気体操講座 ID 1004290 運動初心者や体力の低い人でも 気軽に参加できる体操	▼10月10日(木) 午前10時～11時15分 ▼上河内老人福祉センタ ー	▼市内在住の60 歳以上の人 ▼抽選15人	
アロマワックス・サシェ講座 ID 1004290 アロマワックスを装飾しオリジ ナルのサシェを作る	▼10月16日(水) 午前10時～正午 ▼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 ▼1,500円 (材料費)	