

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	申し込みなど
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	▼12月10・18・26日、午前10時～正午 ▼市総合福祉センター(中央1丁目)他	▼市内在住か通勤する おおむね50歳以上の人	▼電話で、県シニアサポーター ☎090(9000)2456へ 問 高齢福祉課 ☎(632)2368
①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②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	▼①12月11日(水) ②12月25日(水)、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 ▼各先着10人	▼12月3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
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、簡単な運動などを行う	▼12月13日(金) 午後2時～4時 ▼清原体育館(清原工業団地)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着30人	▼12月3日から、高齢福祉課(市役所2階)、各區・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)に必要な事項を書き、電話またはファクスで、栃木サッカークラブ ☎(666)0615、FAX(666)0613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 災害時の高齢者への対応について	▼12月19日(木) 午後2時～3時30分 ▼岡本コミュニティプラザ(下岡本町)	▼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奈坪 ☎(671)2202へ 問 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など	▼令和7年1月9・16・23・30日、2月6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歳以上で、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	▼12月5日から、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
シニア講演会 ID 1004338 「共読」の楽しみ 語り合い、つながり合える読書体験	▼令和7年1月20日(月) 午後2時～4時 ▼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50人	▼12月3～13日に、直接またはファクス・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
いきいきシニアアップ講座 ID 1006451 栃木の方言やスマホの活用法、詐欺から身を守る方法や健康体操について楽しく学ぶ	▼令和7年1月22・29日、2月5・12・19日。午前10時～正午。全5回 ▼中央☎	▼市内在住の64歳以上の人 ▼抽選40人	▼12月13日(必着)までに、直接またははがき、Eメールで、☎・使っているスマートフォンの機種を書き、〒320-0806中央1丁目1-13、中央☎(632)6331、✉u47090100@city.utsunomiya.tochigi.jpへ