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
①老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用②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	▼①1月11日(土) ②1月22日(水)、 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 ▼各先着10人	▼1月6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 失敗しない終活セミナー	▼1月22日(水) 午後1時30分～ 3時30分 ▼清原区(清原工業団地)	▼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清原☎(667)8222へ ☎高齡福祉課☎(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	▼2月7・14・21日、 3月7・14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	▼1月6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
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人への講座	▼2月7・14・21・ 28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	▼1月6～16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
ズンバ・ゴールド講座 ID 1004290 フィットネス初心者や体に障がいのある人などが気軽に参加できる講座	▼2月9日(日) 午前11時～11時 45分 ▼老人福祉センター ことぶき会館 (屋板町)	▼市内在住の 60歳以上の人 ▼抽選20人	▼1月18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、〒321-0112屋板町558、老人福祉センターことぶき会館☎・FAX(656)8792へ ▼動きやすい服装で、水分・タオルを持参 ☎高齡福祉課☎(632)2367
シニア世代応援講座 簡単でお金もかからない地球にやさしい家庭菜園の工夫 図書館HP URL1	▼2月13日(木) 午後2時～3時 ▼中央図書館(明保野町)	▼市内在住の 60歳以上の人 ▼先着30人	▼1月15日午前9時30分から、電話で、中央図書館☎(636)0231へ