

お知らせ

ID 1004277
**高齢者外出支援事業の
 受け付け開始時期が
 変更になります**



令和7年度より、福祉ポイントの受け付け開始日が、4月15日に変更になります。

受け付け開始時期の変更に伴う経過措置

内容 令和8年4月14日まで有効期限を延長する手続き。

対象 令和6年4月～令和7年1月に付与された福祉ポイントの残額があり、有効期限の延長を希望する人。

申請期間 令和7年2月3日～3月31日。

申請方法 交通系ICカード「トトラ」を持参し、直接、高齢福祉課（市役所2階）、保健と福祉のまると相談窓口（市役所1階）、各區・区へ。

その他 各區・区の混雑状況の確認には、市HPにある窓口待ち状況配信サイトを

ID 1006294



▲市HP「地区市民センター・出張所」

高齡福祉課 ☎ (632) 2367

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	申し込みなど
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	▼2月11・19・27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 高齡福祉課 ☎ (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	▼①2月12日（水） ②2月26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むね50歳以上の人 ▼各先着10人	▼2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
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 男性介護者に話を聞こう	▼2月15日（土）午後1時30分～3時30分 ▼横川区（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 問 高齡福祉課 ☎ (632) 2356
いきいき健康バスケットボール教室 ID 1003865 宇都宮ブレックスの選手たちと一緒に、簡単な運動などを行う	▼2月17日（月）午後2時～4時 ▼ブレックスアリーナ 宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼抽選30人	▼2月3日午前10時～5日午後4時に、電話または高齡福祉課（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HPからも取り出し可）に必要事項を書き、ファクスで、栃木ブレックス ☎ (611) 1512、FAX (612) 6736へ 問 高齡福祉課 ☎ (632) 2358
第3回音読教室 図書館HP URL1 図書館の本を使い昔話や詩などを全員で音読して楽しむ	▼2月19日（水）・20日（木）、午前10時30分～11時30分 ▼中央図書館（明保野町）	▼60歳以上の人 ▼各先着10人	▼2月5日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館 ☎ (636) 0231へ
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 自分で行う足のお手入れ 足のトラブル予防	▼2月21日（金）午前10時～正午 ▼とちぎ福祉プラザ（若草1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 細谷・宝木 ☎ (902) 4170へ 問 高齡福祉課 ☎ (632) 2356



生きがいづくりを応援！

老人福祉センターで教養講座

1004290

高齢福祉課 ☎ (632) 2360



- ▼ **期間** 4月～令和8年3月。ただし、上河内老人福祉センターのパソコン講座は4～9月、PPバンド講座は5～10月。
- ▼ **会場・講座名・募集人数など** 下の表の通り。募集人数を超えた場合は抽選。最少催行人数は募集人数の半数。
- ▼ **対象** 市内在住の60歳以上（令和7年4月1日現在）の初心者。
- ▼ **費用** 教材費など（実費）。
- ▼ **申込期限** 2月28日（消印有効）。

ことぶき会館

☎・FAX (656) 8792、〒321-0112 屋板町558

講座名	募集人数	開講日	時間
吟詠 (しんとう ぶんがういざんりゅう)	10人	第1・3 水曜日	午前10時～正午
ペン字	15人	第2・4 水曜日	
絵手紙	12人	第4 火曜日	午後1時30分～3時30分
書道	15人	第1・3 木曜日	午前10時～正午
太極拳	15人	第2・4 木曜日	
日光彫	12人	第2・4 金曜日	午前10時～11時30分
ヨーガ・リズム体操	17人		

ふれあい荘

☎・FAX (663) 3156、〒321-0904 陽東2丁目3-1

講 座 名	募集人数	開講日	時 間
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3 月曜日	午前10時30分 ～正午
ふれあい元気体操	20人	第2・4 月曜日	
着物リフォーム	10人	第1・3 火曜日	午後1時～3時
墨絵	10人	第2・4 火曜日	午前10時～正午
書道	15人	第1・3 水曜日	
茶道（裏千家）	10人		午後1時 ～2時30分
やさしい健康体操	20人		
陶芸	10人	第1・3 木曜日	午前10時～正午
編み物	10人	第2・4 金曜日	
吟詠 （神刀無念凱山流）	10人		午後1時～3時

- ▼ **申込方法** 各施設に置いてある申込用紙またははがきに、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号・性別（すこやか荘・社交ダンス講座のみ）・希望の講座（第2希望まで）を書き、直接または郵送・ファクスで、各施設へ。受講は各施設1人1講座。修了した講座の再受講不可。
- ▼ **その他** 上河内老人福祉センターを除く各施設への無料送迎バスがあります。詳しくは、各施設へ。

やすらぎ荘

☎・FAX (665) 5284、〒320-0075 宝木本町1991-1

講座名	募集人数	開講日	時間
民謡	10人	第1・3 月曜日	午前10時～正午
フラワーアレンジメント	10人	第1・3 火曜日	
押し花	8人	第2・4 火曜日	
川柳	8人	第2・4 木曜日	
陶芸	12人	第2・4 木曜日	
絵手紙	12人	第1・3 金曜日	
ゼロからはじめる囲碁	8人	第1・3 金曜日	午後1時～2時30分
ペン字	12人	第2・4 金曜日	
太極拳	20人	第1・3 土曜日	
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3 土曜日	午後1時～2時30分

すこやか荘

☎・FAX (648) 7750、〒320-0852 下砥上町1259-3

講座名	募集人数	開講日	時間
社交ダンス	10人	第1・3 月曜日	午前10時30分～正午
民謡	12人	第1・3 木曜日	午前10時～正午
ペン字	10人	第2・4 木曜日	
太極拳	18人	第1・3 木曜日	午前10時30分～正午
やさしいスローエアロビク	18人	第2・4 金曜日	
はじめての筋力アップ体操	18人	第2・4 金曜日	午前10時～正午
書道	15人	第2・4 金曜日	
編み物	10人	第2・4 金曜日	午前10時～正午

上河内老人福祉センター

☎ (674) 4003、FAX (674) 4258、〒321-0407 松田新田町116-1

講座名	募集人数	開講日	時間
太極拳	10人	第2・4 金曜日	午前10時～正午
書道	8人	第1・3 木曜日	
パソコン（前期）	8人	第2・4 木曜日	午後1時30分～3時30分
PP（ポリプロピレン）バンド（前期）	8人	第1・3 火曜日	