

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	申込など
ライフプラン支援講座 ID 1004928 ①「自分らしい生き方とコミュニケーション」 ②「老後資金と年金情報、介護知識」	▼①8月6日(水)②8月23日(土)、午前10時～正午 ▼①市総合福祉センター(中央1丁目)②中央市民活動センター(中央1丁目)	▼市内に在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼先着10人	Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター(高齢福祉課内) ☎(632)2368、✉miya_senior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
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、栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など	▼9月2・9・16・30日、10月7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おらず、運動制限がない人。市保健センター運動教室に初めて参加する人を優先 ▼先着20人	8月5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
老人福祉センターやすらぎ荘で「3B体操」講座 ID 1004290 補助具(ボール、ベル、ベルター)を使用しながら行う体操	▼9月7日～10月12日までの毎週日曜日、午前10時～11時30分。全6回 ▼老人福祉センターやすらぎ荘	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選20人	8月15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〒320-0075宝木本町1991-1、老人福祉センターやすらぎ荘☎・FAX(665)5284へ ☎高齢福祉課☎(632)2367
第2回音読教室 図書館(HP) 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	▼9月9日(火)・10日(水)、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	8月20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
上河内老人福祉センターで「レジン」講座 ID 1004290 レジンを使用し、オリジナルの作品作りを学ぶ ¥1,500	▼9月10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	8月15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 ☎高齢福祉課☎(632)2367

お知らせ

1022069
SNSで
市政情報を
確認できます



市公式X (旧Twitter)
アカウント

ポストと呼ばれるメッセージを使ったコミュニケーションツールです。

フォローすると、タイムライン上に、市内の最新情報や緊急時の避難情報などが自動的に届きます。

ぜひフォローをお願いします。



アカウント

市公式LINE「教えてミヤリ」

子育てや防犯・防災、イベントなどの最新情報を発信している他、24時間365日、暮らしに関する問い合わせができます。

登録。
登録はこちら

下のQRコードを読み込んで登録。



LINEの「友だち追加」の「検索」から「ID」で「@utsunomiya-city」を検索して友だち登録。

問 広報広聴課 ☎ (632) 2028

要介護高齢者を介護する家族など対象

「ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室」

1003862

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2357



タイトル・ID・内容	日時・会場	定員	申込など
高齢者のための食育講座 ID 1003862 フレイル予防のための食事管理	▼8月22日(金) 午前10時～正午 ▼明保地域コミュニティセンター(鶴田町)	▼先着20人	電話で、地域包括支援センター 砥上 ☎ (647) 3294へ
認知症の方の思いと私たちにできる関わり方について ID 1003862 ユマニチュードを交えて学ぶ	▼8月22日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼国本区(宝木本町)	▼先着15人	電話で、くにもと地域包括支援センター ☎ (666) 2211へ
家族を介護するときに知っておきたい介護技術 ID 1003862 日常的なケアの方法を学ぶ	▼8月28日(木) 午後1時30分～3時30分 ▼平石区(下平出町)	▼先着20人	電話で、鬼怒地域包括支援センター ☎ (683) 2230へ
認知症予防のために今日からできる事 ID 1003862	▼9月2日(火) 午後1時30分～3時30分 ▼西地域コミュニティセンター(西1丁目)	▼先着15人	電話で、地域包括支援センター さくら西 ☎ (610) 7370へ