

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
いきいき健康サッカー教室 ⑩1003863	▼9月11日(木)午後2時～4時 ▼宇都宮工業団地総合管理協会体育館(平出工業団地)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着30人	9月9日(必着)までに、高齢福祉課・各図・地域包括支援センターに置いてある申し込み用紙(市図からも取り出し可)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 ④高齢福祉課☎(632)2358
ライフプラン支援講座 ⑩1004338 ①「エンディングノートと健康な身体づくり」 ②「シニア世代のスマートフォン活用法」	▼①9月13日(土)②9月24日(水)、午前10時～正午 ▼①市中央市民活動センター(中央1丁目) ②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	Eメール(図・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、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
シルバーの女性会員とお話しませんか「ちょちゃんカフェ」 ⑩1004288 会員との交流	▼9月18日(木)午前10時～11時30分 ▼城山図(大谷町)	▼市内在住のおおむね60歳以上の女性	9月12日(必着)までに、電話またはEメールで、シルバー人材センター☎(633)5300、✉utsunomiya@sjc.ne.jpへ ④高齢福祉課☎(632)2368
いきいき健康自転車教室 ⑩1003866	▼9月18日(木)午前10時～正午 ▼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25人	9月14日(必着)までに、高齢福祉課・各図・地域包括支援センターに置いてある申し込み用紙(市図からも取り出し可)に必要な事項を書き、電話またはファクスで、宇都宮ブリッツェン☎(611)3993、FAX(611)3996へ ④高齢福祉課☎(632)2358
上河内老人福祉センター講座 ⑩1004290 ①ペン字講座②パソコン入門講座③アロマワックス・サシェ講座 ¥③1,500	▼①10月7日～令和8年1月6日の第1・3火曜日。午前10時～正午。全7回②10月9日～令和8年2月26日の第2・4木曜日。午後1時30分～3時30分。全10回③10月27日(月)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 ▼各抽選8人 ▼②Word2019以降、Windows10以降のパソコンを持参できる初心者。過去に同講座を受講していない人	9月12日(必着)までに、各老人福祉センターに置いてある申し込み用紙または、はがきに図・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 ④高齢福祉課☎(632)2368
家庭生活支援講座 ④図書館HP 秋冬の不調別食養生	▼10月10日(金)午前10時～11時30分 ▼南図書館(雀宮町)	▼市内在住の60歳以上の人 ▼先着40人	9月26日午後2時から、電話で、南図書館☎(653)7609へ
スマートフォン初心者講座 ⑩1004290 スマートフォンの使い方や操作方法など、基本が学べる講座	▼①10月15・29日、11月5・19日、12月3・17日、令和8年1月7・21日②10月8・22日、11月12・26日、12月10・24日、令和8年1月14・28日③10・11月の毎週火曜日。午前10時～正午。全8回 ▼①老人福祉センターことぶき会館②老人福祉センターふれあい荘③上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼各抽選10人	9月20日(必着)までに、各老人福祉センターに置いてある申し込み用紙または、はがきに図・生年月日を書き、直接または送付・ファクスで、①〒321-0112屋板町558、老人福祉センターことぶき会館☎・FAX(656)8792②〒321-0904陽東2丁目3-1、老人福祉センターふれあい荘☎・FAX(663)3156③〒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 ④高齢福祉課☎(632)2368

お知らせ

ID 1041448
独り暮らし高齢者
訪問調査を
実施



▼調査対象者 市内在住で、令和6年4月2日から令和7年4月1日の間に、次のいずれかに当てはまる人。①市外から転入・市内で転居した70歳以上の単身世帯の人②新たに単身となった70歳以上の人。
▼調査方法 民生委員などによる訪問調査。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2357

ID 1022069
市公式LINE
「教えてミヤリ」

子育てや防犯・防災など最新情報を受け取れる他、24時間365日、問い合わせができます。

登録方法（友だち登録）

▼ <https://lin.ee/jkPbYJA> から登録。

▼下のQRコードを読み込んで追加。



▼LINEの「友だち追加」の「検索」から「ID」で「@Utsunomiya-city」を検索して追加。

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」

ID 1003862

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2357

タイトル	日時・会場	定 員	申込など
認知症予防と高齢者住宅の種類	▼9月17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）	▼先着15人	電話で、地域包括支援センター御本丸 ☎ (651) 4777へ
認知症がよくわかる60分	▼9月19日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼雀宮区（新富町）	▼先着15人	電話で、地域包括支援センター雀宮 ☎ (655) 7080へ
ユマニチュード 人間らしさについて考える	▼9月24日(水) 午前10時～正午 ▼富士見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
家族を介護するときに知っておきたい介護技術 日常的なケアの方法を学ぶ	▼9月25日(木) 午後1時30分～3時30分 ▼御幸が原地域コミュニティセンター（御幸ヶ原町）	▼先着20人	電話で、鬼怒地域包括支援センター ☎ (683) 2230へ
相続セミナー	▼9月30日(火) 午後2時～3時30分 ▼瑞穂野区（下桑島町）	▼先着15人	電話で、地域包括支援センター瑞穂野 ☎ (656) 9677へ
認知症について	▼10月2日(木) 午後1時～3時30分 ▼豊郷区（岩曽町）	▼先着30人	電話で、地域包括支援センター豊郷 ☎ (616) 1237へ
老人ホーム選びで知っておきたいポイント	▼10月3日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼雀宮区（新富町）	▼先着15人	電話で、地域包括支援センター雀宮 ☎ (655) 7080へ