

主催：宇都宮市教育委員会生涯学習課 人材かがやきセンター
令和7年度講座企画・運営ボランティアスタッフ養成講座受講生企画講座

ときめき大人の教養講座

参加費
無料

かがやき塾

No more ハラスメント

～こころの叫びがきこえますか!!～

講師：拓殖大学 准教授 永井紹裕^{あきひろ} 氏

日時：11月12日(水) 午前10時～正午



筋肉はあなたの財産です!!

～さあ始めようレジスタンストレーニング～

今こそ
高筋力で貯筋肉

講師：健康運動指導士 森島達^{とおる} 氏

日時：11月26日(水) 午前10時～正午



- 対 象：市内に在住、または在勤・在学している一般成人
- 会場：人材かがやきセンター研修室（中央生涯学習センター5階）
- 定員：各50名（先着）
- 費 用：無料
- 締 切：10月27日（月）
- 申 込：申込専用フォームか、直接又は電話・FAX・メールにて受付。

下記の必要事項を記入のうえ、人材かがやきセンターまで。

- ①講座名「かがやき塾」 ②氏名（ふりがな） ③郵便番号
- ④住所 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス ⑦年代 ⑧受講希望日

こちらのQRコードからも
お申込みいただけます▼



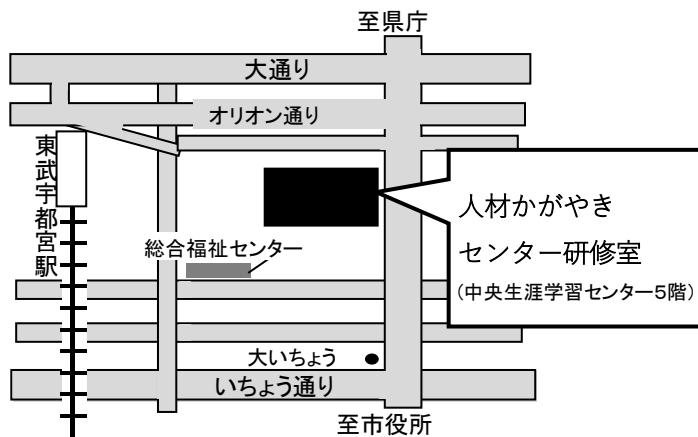
◆ 裏面もご覧ください ◆

「かがやき塾 ときめき大人の教養講座」 窓口・郵送・FAX申込用紙 ※すべての項目にご記入ください。			申込締切日 10月27日(月)	
住 所	〒			
ふりがな		電話	(日中、連絡の取れる番号をご記入ください。)	
氏 名		番号		
Eメール アドレス	※受講の可否をお知らせします。 ※お持ちでない方は未記入可。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、各自設定をお願いします。			
年代	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上 (当てはまるものに○印をおつけください。)			
受講希望日		11月12日(水) No more ハラスメント		
		11月26日(水) 筋肉はあなたの財産です!!		

※1日のみの受講も可。希望日に○印をご記入ください。

「かがやき塾」とは

令和7年度講座企画・運営ボランティア養成講座の受講生が企画した講座です。講座企画・運営ボランティア養成講座を修了すると、宇都宮市民大学や生涯学習センターの講座を企画することができるようになります。



■当日のアクセス方法■

- ・東武宇都宮駅から徒歩5分
- ・関東、JRバス関東「県庁前」下車
徒歩5分
- ・市内循環バス「きぶな」で、
「総合福祉センター前」下車

※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

<お申し込み・お問い合わせ先>

人材かがやきセンター (〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13 中央生涯学習センター4階)

【TEL】 028-632-6332

【FAX】 028-632-6336

【Eメール】 manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

【申し込み専用フォーム (QRコード)】 ▶ ▶ ▶

