

## お知らせ

ID 1004277  
高齢者外出支援事業  
申請受け付けの  
開始時期



来年度より「福祉  
ポイント」の受け付  
け開始は、すべての  
窓口で4月15日から  
となります。



ID 1027758

電子書籍やアプリでも  
広報つつのみやが  
読みます



申請窓口 高齢福祉課（市役  
所2階）、各団・団。  
▼持ち物 交通系ICカード  
「totra」、マイナンバーカード  
などの本人確認書類。  
▼その他 各団・団の混雑状況  
の確認など、詳しくは、市HPを  
ご覧ください。

ID 1030359



▲市HP  
窓口待ち状況配信  
施設特設ページ

広報うつのみやは、市HPから  
電子書籍版を読むことができ  
る他、無料アプリ「マチイロ」  
でスマートフォンから読むこ  
とができます。

問 広報広聴課  
(632)  
2028

## 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
いきいきスポーツ俱楽部 ID 1006584 ¥500 ストレッチやウォーキング運動で健康づくり	▼2月3・10・17・24日、午後1時30分～3時 ▼ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	▼各先着80人	問 市スポーツ振興財団 (663) 1611、スポーツ都市推進課 (632) 2738
ライフプラン支援講座 ID 1004338 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	▼①2月12日(木)②2月25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	2月4日から、Eメール（年齢を明記）で、高齢福祉課 (632) 2368、u1903@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 加齢性難聴について学ぶ	▼2月17日(火)午後1時30分～3時30分 ▼横川団（屋板町）	▼先着20人	2月4日から、電話で、よこかわ地域包括支援センター (657) 7234へ 問 高齢福祉課 (632) 2357
ひとりで悩まず一緒に学ぼう家族介護教室 ID 1003862 聞こえについて学ぶ	▼2月19日(木)午後2時～3時30分 ▼岡本コミュニティプラザ（下岡本町）	▼先着15人	2月4日から、電話で、地域包括支援センター奈坪 (671) 2202へ 問 高齢福祉課 (632) 2357
ひとりで悩まず一緒に学ぼう家族介護教室 ID 1003862 自分らしい人生を考える	▼2月25日(水)午前10時～正午 ▼県教育会館（駒生1丁目）	▼先着15人	2月4日から、電話で、地域包括支援センター細谷・宝木 (902) 4170へ 問 高齢福祉課 (632) 2357
いきいき健康バスケットボール教室 ID 1003865	▼2月25日(水)午後2時30分～4時30分 ▼ブレックスアリーナ宇都宮（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4・5日、午前10時～午後4時までに、高齢福祉課（市役所2階）・各団・各地域包括支援センターに置いてある申込用紙（市HPから取り出し可）に必要事項を書き、電話またはファックスで、栃木ブレックス (611) 1512、FAX (612) 6736へ 問 高齢福祉課 (632) 2358
第3回音読教室 図書館HP 昔話や詩などを音読して楽しむ	▼2月25日(水)・26日(木)、午前10時30分～11時30分と2月25日(水)午後2時～3時 ▼中央図書館（明保野町）	▼60歳以上の人 ▼各先着10人	2月4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 QR code ▲図書館 HP
明治安田 健康マージャン初心者教室 ID 1044130	▼3月18日(水)午後1時～4時。受け付けは午後0時30分～ ▼市総合コミュニティセンター（明保野町）	▼市内在住の65歳以上の人 ▼先着36人	3月4日までに、電話で、明治安田生命宇都宮支社 (634) 6223へ 問 高齢福祉課 (632) 2904



生きがいづくりを応援！

## 老人福祉センターで教養講座

ID 1004290



問 高齢福祉課 (632) 2332

- ▼期間 4月～令和9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5～9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（4月1日現在）で初心者。
- ▼費用 教材費など（実費）。
- ▼申込期限 2月28日（消印有効）。
- ▼申込方法 各施設に置いてある申込用紙また

## 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 (神刀無念凱山流)	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	
太極拳	15人	第2・4 木曜日	午前10時～正午
日光彫	12人	第2・4 金曜日	
ヨーガ・リズム体操	20人	第2・4 金曜日	午前10時～11時30分

## 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
書道	15人		
茶道（裏千家）	10人	第1・3 水曜日	午前10時～正午
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

ははがきに、■・生年月日・希望の講座（第2希望まで）・性別（すこやか荘・社交ダンス講座のみ）を書き、直接または郵送・ファックスで、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 施設の改修工事などにより、講座が休止になる場合もあります。上河内老人福祉センターを除く各施設へは無料送迎バスがあります。詳しくは、各施設へお問い合わせください。

## 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	午前10時～正午
川柳	8人	木曜日	
陶芸	12人	第2・4 木曜日	午前10時～正午
絵手紙	12人	金曜日	
ゼロからはじめる囲碁	8人	第1・3 金曜日	午前10時～正午
ペン字	20人	第2・4 木曜日	
太極拳	20人	金曜日	午後1時～2時30分
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3 土曜日	

## 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	
ペン字	10人	第2・4 木曜日	午前10時～正午
太極拳	18人	木曜日	
やさしいスローエアロビック	18人	第1・3 木曜日	午前10時30分～正午
はじめての筋力アップ体操	18人	第2・4 木曜日	
書道	15人	金曜日	午前10時～正午
編み物	10人		

## 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	8人	第1・3 火曜日	