

お知らせ

ID 1004289
県シルバー大学校
第47期生募集


▼ **期間** 令和8年10月～令和10年9月。

▼ **対象** 県内在住で、原則60歳以上の者。

▼ **定員** 中央校320人（火・金曜日コース）、南校120人（木曜日コース）、北校120人（水曜日コース）。

▼ **費用** 年額1万9000円（授業料）、年額2100円（資料代）など。

▼ **申込期限** 6月30日（消印有効）。



▲県シルバー大学校

▼ **申込方法** 県シルバー大学校の申し込みフォームに必要事項を入力するか、高齢福祉課、各図・圏に置いてある入学願書に必要事項を書き、直接または郵送で、〒320-8503 駒生町3337-11とちぎ健康の森中央校、〒328-0032 栃木市神田町9-140 南校、〒329-2165 矢板市矢板54北校へ。

問とちぎ健康福祉協会 ☎(650) 3366、高齢福祉課 ☎(632) 2303

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	申し込みなど
いきいきスポーツ倶楽部 ID 1006584 ¥500 シニア向け運動教室	▼6月2・9・16・23・30日、午後1時30分～3時。全5回 ▼ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	▼おおむね50歳以上の人 ▼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
いきいき健康自転車教室 ID 1003866	▼6月17日(水)午前10時～正午 ▼上河内体育館(中里町)	▼65歳以上で、運動に支障がない人 ▼先着25人	6月3～14日に、高齢福祉課、各図・地域包括支援センターに置いてある申込用紙（市圏からも取り出し可）に☎を書き、電話またはファクスで、Astemo宇都宮ブリッツェン ☎(611) 3993、FAX (611) 3996へ 問高齢福祉課 ☎(632) 2357
認知症サポーター養成講座 ID 1004328	▼6月26日(金)午後1時30分～3時 ▼福祉プラザ（若草1丁目）	▼市内在住か通勤通学する人 ▼先着30人	6月3～24日に、直接または電話、Eメール（☎・年齢を明記）で、高齢福祉課 ☎(632) 2332、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
おうちDE元気応援タイム ID 1046456 フレイル予防の運動や栄養、口腔体操などのオンライン講座	▼7月7・14・21・28日、8月6・18・25日。午前10時～11時30分。全7回 ▼オンライン	▼市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない運動制限がない人 ▼先着15人	6月4日午前9時30分から、市圏の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ
上河内老人福祉センターでペン字講座 ID 1004290 気軽に参加できるボールペン字の短期講座	▼7月7・21日、8月4・18日、9月1・15日、10月6日。午前10時～正午。全7回 ▼上河内老人福祉センター（松田新田町）	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人	6月12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
認知症パートナー養成講座 ID 1025225 ①講義②実習	▼①7月8日(水)②7月13日(月)、午後1時30分～4時30分。全2回 ▼①総合コミュニティセンター（明保野町）②オレンジサロン石蔵（道場宿町）	▼介護保険施設などで支援活動を希望する認知症サポーター ▼先着20人	6月3～30日に、高齢福祉課、各図・圏に置いてある申込用紙（市圏からも取り出し可）に、☎を書き、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎(632) 2332、FAX (632) 3040、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
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③エンディングノートと健康な身体づくり④シニア世代の安全で楽しくスマートフォン活用法	▼①7月8日②7月15日③7月22日④7月29日、午前10時～正午 ▼ことぶき会館(屋板町)	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼各先着10人	6月3日から、電話またはEメール（☎・年齢を明記）で、高齢福祉課 ☎(632) 2368、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員	申し込みなど
楽しく食べて健康に 普段の食事工夫できることを考える講座	▼6月11日(木)午前10時～正午 ▼上河内区(中里町)	▼先着20人	▼6月3日から、電話で、上河内地域包括支援センター☎(674) 7222へ
やさしい認知症ケア ユマニチュードを知ろう	▼6月12日(金)午前10時～正午 ▼戸祭地域コミュニティセンター(戸祭1丁目)	▼先着15人	▼6月3日から、電話で、地域包括支援センターきよすみ☎(622) 2243へ
正しい歯の磨き方をおぼえましょう	▼6月12日(金)午後1時30分～3時30分 ▼雀宮区(新富町)	▼先着15人	▼6月3日から、電話で、地域包括支援センター雀宮☎(655) 7080へ
移乗・移動について ベッド・車椅子間の移乗や車椅子移動の介助方法について学ぶ	▼6月17日(水)午前10時～11時30分 ▼篠井区(下小池町)	▼先着15人	▼6月3日から、電話で、富屋・篠井地域包括支援センター☎(665) 7772へ
目からうろこ 食事介助を楽しく学ぶ	▼6月19日(金)午前10時～正午 ▼特別養護老人ホームはりがや夢希の杜(針ヶ谷町)	▼先着10人	▼6月3日から、電話で、地域包括支援センター雀宮・五代若松原☎(688) 3371へ
加齢性難聴について	▼6月19日(金)午後1時30分～3時30分 ▼横川区(屋板町)	▼先着20人	▼6月3日から、電話で、よこかわ地域包括支援センター☎(657) 7234へ
腸を元気にして、心も体も元気に	▼6月25日(木)午前10時～正午 ▼中央地域コミュニティセンター(中央本町)	▼先着20人	▼6月3日から、電話で、地域包括支援センター御本丸☎(651) 4777へ
いろいろな施設を知りたい 介護施設について学ぶ講座	▼6月25日(木)午後1時30分～3時30分 ▼清原区(清原工業団地)	▼先着20人	▼6月3日から、電話で、地域包括支援センター清原☎(667) 8222へ
どうする 免許返納、その後	▼6月26日(金)午前9時30分～11時30分 ▼田原コミュニティプラザ(上田原町)	▼先着30人	▼6月3日から、電話で、田原地域包括支援センター☎(672) 4811へ
認知症を知ろう	▼①6月26日(金)②6月30日(火)、午後1時30分～3時30分 ▼①錦地域コミュニティセンター(今泉町)②今泉地域コミュニティセンター(元今泉1丁目)	▼各先着15人	▼6月3日から、電話で、地域包括支援センター今泉・陽北☎(616) 1780へ
老後のお金の守り方	▼7月2日(木)・11日(土)、午後1時30分～3時30分 ▼豊郷区(岩曾町)	▼各先着30人	▼6月3日から、電話で、地域包括支援センター豊郷☎(616) 1237へ