

参加
無料

令和8年度宇都宮市教育委員会事務局 生涯学習課「人材かがやきセンター」主催講座

ミドル世代を乗り切る

～体力・コミュカ・心の持ち方～

時間 : 金曜日の午後7時～9時

会場 : 宇都宮市役所

駐車場 : 市役所南駐車場

最近、家庭や仕事での人間関係や体調などに変化を感じているミドル世代（主に30～60代）の方はいらっしゃいませんか。

心技体の3つの切り口から、豊かなミッドライフを送るためのヒントとなる講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。

8月21日 **体**を整える …変化とつきあう力

講師 健康運動士 森島達氏



8月28日 **技**を習う …コミュニケーション力

講師 宇都宮共和大学子ども生活学部教授 月橋春美氏



9月4日 **心**を磨く …変化を受け容れる力

講師 宇都宮共和大学シティライフ学部准教授 小浜駿氏



※9月11日、希望者による講座の「ふりかえり」を人材かがやきセンターで行います。受講後の感想や次年度の要望などを、ぜひ、お聞かせください。

対象：市内に在住・在勤・通学している方（主に30～60代）

定員：30名（抽選） 締切：令和8年8月7日（金）

申込方法：右記QRコードの申し込み専用フォームまたは直接、電話、FAX、
Eメールにて下記の必要事項を記入の上、人材かがやきセンターへ。

必要事項：①講座名「ミドル世代」 ②氏名（ふりがな） ③郵便番号 ④住所
⑤電話番号 ⑥年代 ⑦市役所駐車場利用の有無



詳細は裏面を
ご確認ください

「ミドル世代を乗り切る」 郵送・FAX申込用紙 ※太枠内は記入必須項目です。		申込締切日 8月7日(金)	
住所	〒		
ふりがな		電話 番号	
氏名		(日中、連絡の取れる番号をご記入ください。)	
年代	30代・40代・50代・60代・その他(代)		
駐車場	市役所駐車場を利用 する・しない		
Eメールアドレス			

※お預かりする個人情報は、人材かがやきセンターが実施する事業にのみ使用させていただきます。



<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



申込専用フォーム