

「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・内容	日時・会場	定員	申し込み
在宅介護の介護技術、退院後に必要な福祉用具の活用について	▼8月20日(木) 午後1時30分～3時30分 ▼御幸地域コミュニティセンター(御幸本町)	▼先着20人	▼8月3日から、電話で、鬼怒地域包括支援センター ☎ (683) 2230 へ
認知症ケアとおいしく食べる工夫、食べる楽しみを大切に	▼8月21日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼国本区(宝木本町)	▼先着15人	▼8月3日から、電話で、くにもと地域包括支援センター ☎ (666) 2211 へ
安心して暮らすための防災教室	▼9月1日(火) 午後1時30分～3時30分 ▼西地域コミュニティセンター(西1丁目)	▼先着15人	▼8月3日から、電話で、地域包括支援センターさくら西 ☎ (610) 7370 へ
知っていますか、訪問看護・訪問リハビリ	▼9月15日(火) 午後2時～3時30分 ▼瑞穂野区(下桑島町)	▼先着15人	▼8月3日から、電話で、地域包括支援センター瑞穂野 ☎ (656) 9677 へ
腸を元気にして、心も体も元気に 腸内環境を整える方法	▼9月16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20人	▼8月3日から、電話で、地域包括支援センター御本丸 ☎ (651) 4777 へ
本人の状況にあった施設探しをするには 施設のこと、探し方、入所までの流れなど	▼9月16日(水) 午前10時～正午 ▼峰地域コミュニティセンター(峰3丁目)	▼先着15人	▼8月3日から、電話で、地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎ (613) 5500 へ

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
いきいき健康サッカー教室 ID 1003863	▼8月22日(土) 午後3時～4時 ▼カンセキスタジアム(西川田4丁目)	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着50人	8月5～14日午前10時～午後5時に、高齢福祉課(市役所2階)、各区・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 問 高齢福祉課 ☎ (632) 2357
シルバー人材センター技能講習 ID 1004288 空き家管理についての講習	▼8月31日(月) 午前9時45分～午後4時15分 ▼とちぎ健康の森(駒生町)	▼県内在住の60歳以上で、県シルバー人材センターで就業を希望する人 ▼先着15人	8月3～14日に、県シルバー人材センター連合会HPの申し込みフォームに必要な事項を入力するか、電話で、県シルバー人材センター連合会 ☎ (627) 1179 へ 問 高齢福祉課 ☎ (632) 2368  ▲県シルバー人材センター連合会 HP
ライフプラン支援講座「自分らしい生き方とコミュニケーション」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼9月2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 ▼先着10人	8月3日から、Eメール(HP・年齢を明記)で、✉ u1903@city.utsunomiya.tochigi.jp へ 問 高齢福祉課 ☎ (632) 2368

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員	申し込みなど
シルバー人材センター幸せライフセミナー ID 1004288 自宅でできる筋力アップトレーニング	▼9月8日(火)午後1時30分～3時30分 ▼とちぎ健康の森	▼県内在住の60歳以上で、県シルバー人材センターに興味のある人 ▼先着15人	8月3～24日に、県シルバー人材センター連合会(☎)の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、県シルバー人材センター連合会☎(627)1179へ 問 高齢福祉課☎(632)2368
ライフプラン支援講座「老後資金と年金情報、介護知識」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼9月9日(水)午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼先着10人	8月3日から、Eメール(☎・年齢を明記)で、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ 問 高齢福祉課☎(632)2368
クレイアート講座 ID 1004290 ¥1,800 粘土を使ってオリジナルのハロウィーングッズを作る	▼9月14日(月)午前10時～正午 ▼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	8月14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 問 高齢福祉課☎(632)2359
ライフプラン支援講座「エンディングノートと健康な身体づくり」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼9月16日(水)午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼先着10人	8月3日から、Eメール(☎・年齢を明記)で、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ 問 高齢福祉課☎(632)2368
65歳から始める しっかり貯筋教室 ID 1026715 ロコモティブシンドロームや認知症予防のための運動、脳トレなど	▼9月29日、10月6・13・20・27日。全5回。午前10時～正午 ▼市保健センター(トナリエ宇都宮9階)	▼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。初めて参加する人を優先 ▼先着24人	8月7日午前9時30分から、直接、または電話で、市保健センター☎(627)6666へ
ライフプラン支援講座「シニア世代のスマートフォン活用術」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼9月30日(水)午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼先着10人	8月3日から、Eメール(☎・年齢を明記)で、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ 問 高齢福祉課☎(632)2368
健康体操講座 ID 1004290 簡単なストレッチ体操を中心とした体操講座	▼9月30日(水)午前10時～11時30分 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選15人	8月14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 問 高齢福祉課☎(632)2359