

参加費無料

令和8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」

ときめき大人の教養講座

かがやき塾

生成 AI を楽しもう！

～ 暮らし、仕事、学びがもっと豊かになる AI 活用のヒント ～

講師：KOHART 株式会社 代表取締役 CEO 増渕 裕介 氏

日時：10月21日（水）14：00～16：00

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：30名（抽選）

※当日スマートフォンをお持ちください。

※通信にかかる費用は利用者負担となりますのでご了承ください。



『ながら体操』で元気チャージ！

～ 膝・肩・腰 のセルフケアと転倒予防 ～

講師：健康運動指導士・日本コアコンディショニング協会認定講師

佐藤 崇子 氏

日時：10月28日（水）14：00～16：00

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：30名（抽選）

※長めのタオル(100 cm以上が望ましい)、汗拭きタオル、飲み物をお持ちください。

※運動しやすい服装及び靴でご参加ください。



対象：市内に在住、通勤、通学している方

費用：無料

締切：10月6日（火）

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

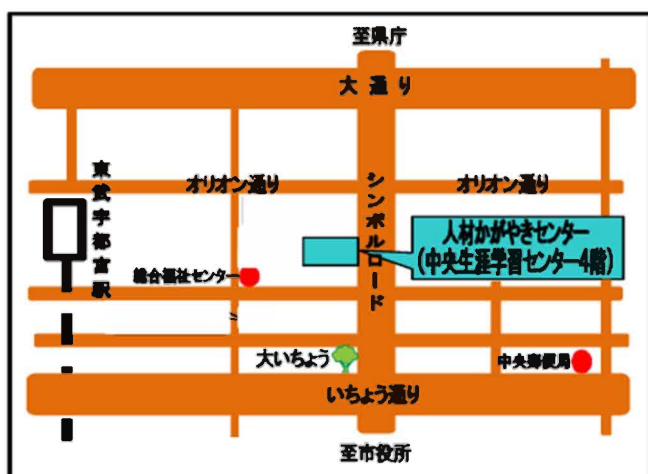
お申込みいただけます▼



住 所	〒		
ふりがな 氏 名		電話 番号	(日中、連絡が取れる番号をご記入ください。)
メー アドレ ス	※受講の可否をお知らせします。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)		
受講希望	10月21日(水) 生成AIを楽しもう！ 10月28日(水) 「ながら体操」で元気チャージ！ ※ 希望日に○印をご記入ください。両日の受講も可。		

【「かがやき塾」とは】

この講座は令和8年度企画・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受講すると、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
- ・関東バス「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致します。

<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

【Email】 manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

【申し込み専用フォーム (QRコード)】 → → →

