令和8年度　平石生涯学習センター主催

MIYA 運動で

第4回　きらきらセミナー　miya(ミヤ)シリーズ

動いてつくる 健康習慣!!



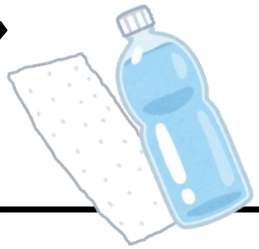
託児　５名（無料）



どなたでも
お気軽に
ご参加ください!!

日　時　11 月 25 日(水)10:00～12:00

場　所　平石生涯学習センター　ホール
（平石地区市民センター）



「気軽にエンジョイ Miya 運動」は、市の健康増進計画「第 2 次健康うつのみや 21」に基づき，健康寿命の延伸を目指して作られた宇都宮市オリジナルの運動です。
メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防を目的に，ラジオ体操とあわせて，どなたでも気軽に取り組める内容となっています。
ぜひ，楽しく体を動かしてみませんか？

日時：令和８年11月25日（水）　10：00～12：00

場所：平石生涯学習センター（平石地区市民センター）　ホール

定員：20名（先着順）　託児（無料）５名（先着順）

費用：無料

講師：運動指導員　桑川　久子氏

内容：健康に関する講話と運動の実践

持ち物：動きやすい服装，タオル，飲み物

申込期間：令和８年11月４日（水）～定員になり次第締め切り

（受付時間：平日午前９時～午後５時15分まで）

申込方法：平石生涯学習センター窓口または電話（660-1964）

Ｅメール u2215@city.utsunomiya.tochigi.jp へお申し込みください。

※Ｅメールの場合は，表題に「第４回きらきらセミナー」と入力し，
文面に「氏名」，「電話番号」，「住所」を記載してください。
また，託児を希望する方はお子様の年齢と名前を記載してください。

きらきらセミナーでは，幅広い世代が交流し，心を豊かにする学びの機会を提供します。

幅広い世代が一緒に学ぶきっかけづくりと，学びを通してコミュニケーション力を高め，人との交流を持ち心の豊かさを実感することを目的として開催いたします。

Utsunomiya City 2026
130th Anniversary
共に創り 輝き続ける うつのみや
未来を拓くまちづくり