

お知らせ

ID 1004288

シルバー人材センター
入会説明会

シルバー人材センターでは、働きたいと希望する高齢者の入会を募集しています。

入会説明会

▼日時 ①10月7・21日、11月11・25日、12月9・23日。午前9時～②10月15日、11月19日、12月17日。午前10時～。

▼会場 ①市総合福祉センター（中央1丁目）②河内作業所（白沢町）。

▼対象 市内在住の60歳以上で働く意欲のある人。

▼申込期限 各開催日の2日前。

▼申込方法 シルバー人材センターHPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、



▲シルバー人材センターHP

直接、シルバー人材センター事務局（中央1丁目）☎（633）5300へ。

その他

仕事の依頼（除草、植木剪定、襖・障子の貼り替えなど）も受け付けています。気軽にお問い合わせください。

問 高齢福祉課 ☎（632）2368

ID 1004288
シルバー人材センター
技能講習

▼日時 10月27・29日、午前9時30分～午後4時15分。全3回。

▼会場 河内農業構造改善センター（上田原町）。

▼内容 襖・障子貼りの講習。

▼対象 県内在住の60歳以上で、シルバー人材センターで就業を希望する人。

▼定員 先着16人。

▼申込期限 10月9日。

▼その他 申込方法など、詳しくは、県シルバー人材センター連合

会HPをご覧ください



▲県シルバー人材センター連合会HP

か、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

ID 1004288
シルバー人材センターで
刃物研ぎを受け付け

▼日時 10月10日、11月14日、12月12日、令和9年2月13日、3月13日。午前9時30分～11時30分まで受け付け。

▼会場 河内作業所。

▼費用 600円～。営業用刃物の取り扱いはありません。

▼その他 受け付けする刃物の種類など、詳しくは、シルバー人材センター事務局 ☎（633）5300へ。

問 高齢福祉課 ☎（632）2368

ID 1003838
介護環境を整える
福祉用具購入費の
一部を支給

▼対象 ポータブルトイレや入浴用いすなどの福祉用具。

▼支給対象者 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、介護施設や病院に入所・入院している人、指定を受けた事業者以外での購入は対象外。

▼支給額 年間購入額10万円を限度として、介護保険負担割合証に基づき、購入費の9割、8割または7割を支給。

▼その他 購入前に、居宅介護支援事業者、地域包括支援センターにお問い合わせください。

問 高齢福祉課 ☎（632）2906

催し

ID 1004290
老人福祉センターで
作品展示会、
舞台発表会を開催

▼日時 10月1日～12月20日①

午前9時～午後4時②午前9時30分～午後4時。

▼会場 ①上河内老人福祉センター（松田新田町）②ことぶき会館（屋板町）、やすらぎ荘（宝木本町）、すこやか荘（下砥上町）。ふれあい荘は、工事の関係上、今年度は実施しません。

▼その他 内容や発表日時など、詳しくは、ことぶき会館 ☎（656）8792、やすらぎ荘 ☎（665）5284、すこやか荘 ☎（648）7750、上河内老人福祉センター ☎（674）4003へ。

問 高齢福祉課 ☎（632）2359

ID 1004334
認知症
フレンドリーフェスタを
開催

認知症の正しい理解を広げるため、市内オレンジサロンの合同イベントを開催します。

▼日時 10月25日（日）午前11時～午後3時。

▼会場 オリオンスクエア。

▼内容 認知症の人が創作した作品などの販売や、ステージ出演、地域住民のバンド演奏など。

問 高齢福祉課 ☎（632）2332



タイトル・内容	日時・会場	定 員	申し込みなど
おうちでできる毎日の健康チェック 家族だから気付ける「小さな変化」	▼10月15日(木)午後2時～3時30分 ▼篠井区(下小池町)	▼先着30人	▼10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
やさしい認知症ケア	▼10月19日(月)午前10時～正午 ▼昭和地域コミュニティセンター(戸祭町)	▼先着15人	▼10月5日から、電話で、地域包括支援センターきよすみ☎(622) 2243へ
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	▼10月22日(木)午前10時～正午 ▼平石区(下平出町)	▼先着20人	▼10月3日から、電話で、鬼怒地域包括支援センター☎(683) 2230へ
高齢者が住みやすい空間づくり	▼10月23日(金)午後1時30分～3時30分 ▼城山区(大谷町)	▼先着15人	▼10月5日から、電話で、城山地域包括支援センター☎(652) 8124へ
福祉用具の選び方や使い方を学ぼう	▼10月24日(土)午前10時～正午 ▼福祉コミュニティ美渉(砥上町)	▼先着30人	▼10月3日から、電話で、地域包括支援センター砥上☎(647) 3294へ
腰を痛めない介護方法について 実技や腰痛予防の体操	▼10月24日(土)午前10時～正午 ▼河内総合福祉センター(白沢町)	▼先着20人	▼10月3日から、電話で、地域包括支援センターかわち☎(673) 8941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	▼10月29日(木)午前10時～正午 ▼築瀬地域コミュニティセンター(南大通り2丁目)	▼先着25人	▼10月3日から、電話で、地域包括支援センター御本丸☎(651) 4777へ
話して聴いて、私の介護	▼11月4日(水)午前10時～11時30分 ▼南區(江曾島2丁目)	▼先着15人	▼10月5日から、電話で、緑が丘・陽光地域包括支援センター☎(684) 3328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
肩こり・腰痛体操講座 ID 1004290 椅子に座って行う、肩こり・腰痛体操	▼10月22日、11月26日、12月24日、令和9年1月28日、2月25日、3月25日。 午前10時～11時。全6回 ▼ことぶき会館	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選24人	10月10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、〒321-0112屋板町558老人福祉センター、ことぶき会館☎・FAX(656) 8792へ ☎高齡福祉課☎(632) 2359
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	▼11月4日(水)午前10時～正午 ▼ことぶき会館	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼先着10人	10月5日から、Eメール(☎・年齢を明記)で、高齡福祉課☎(632) 2368、 ✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
認知症サポーター養成講座 ID 1004328 認知症の人やその家族に対して手助けするサポーターの養成講座	▼11月6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	10月4～30日に、直接または電話、Eメール(☎・年齢を明記)で、高齡福祉課☎(632) 2332、 ✉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
園芸講座「クリスマスリース作り」 ID 1004290 ¥2,500 クリスマスを華やかに彩るクリスマスリースを作る講座	▼11月9日(月) 午前10時～正午 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人	10月13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 📞 高齡福祉課 ☎ (632) 2359
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	▼11月11日(水) 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 ▼先着10人	10月5日から、Eメール(㊦ ・年齢を明記)で、高齡福祉課 ☎ (632) 2368、 ✉ u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
女性会員募集企画「ちょこちゃんカフェ」 ID 1004288 ¥500 ポインセチアのちぎり絵作成など	▼11月12日(木) 午前10時～正午 ▼河内総合福祉センター(白沢町)	▼市内在住のおおむね60歳以上の女性 ▼先着20人	10月5日～11月6日に、電話またはEメールで、シルバー人材センター ☎ (633) 5300、 ✉ utsunomiya@sjc.ne.jpへ 📞 高齡福祉課 ☎ (632) 2368
認知症パートナー養成講座 ID 1025225 ①認知症の人への寄り添い方のアドバイス ②レクリエーションの実践演習	▼①11月13日(金)②11月17日(火)、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	10月4日～11月6日(必着)に、高齡福祉課(市役所2階)、各 ㊦ ・ ㊧ に置いてある申し込み用紙(市 ㊧ 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市役所高齡福祉課 ☎ (632) 2332、 FAX (632) 3040、 ✉ u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
ペン字講座(後期) ID 1004290 気軽に参加できるボールペン字講座	▼11月17日、12月1・15日、令和9年1月5・19日、2月2・16日。午前10時～正午。全7回 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人	10月13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 📞 高齡福祉課 ☎ (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	▼11月18日(水) 午前10時～正午 ▼ことぶき会館	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼各先着10人	10月5日から、Eメール(㊦ ・年齢を明記)で、高齡福祉課 ☎ (632) 2368、 ✉ u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
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や、脳トレなど	▼11月24日、12月1・8・15・22日。午前10時～正午。全5回 ▼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	10月5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法」 ID 1004338	▼11月25日(水) 午前10時～正午 ▼ことぶき会館	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼各先着10人	10月5日から、Eメール(㊦ ・年齢を明記)で、高齡福祉課 ☎ (632) 2368、 ✉ u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
いきいき健康バスケットボール教室 ID 1003865 宇都宮ブラックスの選手と一緒に介護予防に取り組む講座	▼11月25日(水) 午後2時30分～4時30分 ▼とちぎん・ブラックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)	▼市内在住の65歳以上で運動に支障のない人 ▼抽選30人	11月4・5日午前10時～午後4時に、市 ㊧ の申し込みフォームに必要事項を入力するか、高齡福祉課、各 ㊦ ・地域包括支援センターに置いてある申込用紙(市 ㊧ からも取り出し可)に必要事項を書き、電話またはファクスで、栃木ブラックス ☎ (611) 1512、 FAX (612) 6736へ 📞 高齡福祉課 ☎ (632) 2357