

シニア世代の

# 地域デビュー講座

令和6年度 第1回

これからの人生、何かやりたい！  
新たな居場所・活動場所を見つけたい！  
人とつながりたい！



この講座は、地域デビューの第一歩を踏み出すきっかけづくりと、シニア世代同士の出会いや交流が見つかる講座です。

回	開催日	内 容	講 師
1	5/31 (金)	ニュースポーツをやってみませんか？ ～老いも若きもどこでも手軽に楽しめます～	栃木県ニュースポーツインストラクター 栃木県シニアサポーター 肥後 高伸 氏
2	6/7 (金)	民話を聞いてみよう！	下野民話の会 語り部
3	6/14 (金)	脳トレ、レクリエーション 軽い全身運動 など	宇都宮市スポーツ振興財団
4	6/21 (金)	人と人との支え合い ～いつでも、どこでも、楽しくボランティア～	宇都宮市社会福祉協議会 ボランティアセンター 主査 藤江 洋美 氏

**対 象** 市内に在住か通勤の概ね50歳以上のシニア世代で、全4回参加可能な人

**時 間** 各回共 午前10時～正午

**場 所** 市総合福祉センター 9階 9A会議室 ほか

**定 員** 抽選20名

**申 込** **5月7日(火)**電話またはFAX・Eメールで、みやシニア活動センターへ  
※ 7日の午後5時15分から抽選をし、受講者を決定します。

参加費無料

お問い合わせ  
お申込み先

みやシニア活動センター（保健福祉部 高齢福祉課）

〒320-8540 宇都宮市旭 1-1-5 市役所2階 D8窓口

電 話 028-632-2368

F A X 028-639-8575

Eメール miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp



# シニア世代の 地域デビュー講座

FAX用  
申込書

みやシニア活動センター 行き

FAX 028-639-8575

住所	〒 _____
ふりがな 氏名（年齢）	_____ ( _____ 歳)
TEL（携帯可）	_____

※ お預かりする個人情報は、みやシニア活動センターが実施する事業目的以外には使用いたしません。

※ 「講座」は全4回参加が原則です。都合で参加できない日時がある方はご相談ください。

## 講座会場 案内図

