

令和6年4月～令和6年7月



# ライフプラン支援講座



～シニアライフをアクティブに生きるヒントが満載～  
個別相談もお受けします

- 対象者 市内在住か通勤するおおむね50歳以上のシニア世代の方々
- 講師 キャリアコンサルタント
- 会場 宇都宮市総合福祉センター 8階 談話室
- 時間 午前10時～正午
- 定員 各10名(先着順, 予約制)
- 申込み 随時受付。電話またはFAX・Eメールで、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、みやシニア活動センターへお申し込みください。

講座のテーマ		開催日	主な内容
①	・ライフプランの必要性 ・豊かなシニアライフを送るために	4月10日(水) 6月8日(土)	生きがい実現のための生活基盤、ライフスタイル診断による人生計画づくり、豊かなシニアライフを送るためにポイントとなる思考や行動を学び、将来のビジョンを具体的に描きます。
②	・シニア世代のコミュニケーション	4月24日(水) 6月22日(土)	良好な人間関係に不可欠なコミュニケーションを理解し、コミュニケーション力診断を用いて上達法や心の状態・変化などについて学びます。
③	・老後資金と年金情報 ・介護知識と必要な費用	5月11日(土) 7月10日(水)	老後に必要な資金の総額、シニア層が知っておきたい年金知識、介護サービスを受けられるまでの手順、サービスの種類、地域包括ケアの仕組みなどについて学びます。
④	・エンディングノートの活用法 ・元気なうちから介護予防	5月22日(水) 7月27日(土)	エンディングノート記入のポイントや記載項目、危機管理チェックシートを用いた将来への備え、ロコモ&フレイルチェックによる介護予防などについて学びます。

※ 講座は、①～④のテーマを連続講座として開催しています。  
全てのテーマを受講されることをお勧めしますが、受講したいテーマのみでも、どこからスタートしても生きるヒントは満載です。

お問い合わせ  
申込み

みやシニア活動センター（保健福祉部 高齢福祉課内）  
〒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  
開設時間 午前8時30分～午後5時15分（月～金）

FAXで申込みをされる場合は、この用紙をご利用ください。

## 「ライフプラン支援講座」 受講申込書

みやシニア活動センター 行き

FAX 番号 028-639-8575

住 所		
ふりがな 氏 名 (年齢)	..... ( 歳)	
連 絡 先		
希望の講座日 に <input checked="" type="checkbox"/> を入れて ください。	講座のテーマ①  <input type="checkbox"/> 4月10日 (水) <input type="checkbox"/> 6月 8日 (土)	講座のテーマ②  <input type="checkbox"/> 4月24日 (水) <input type="checkbox"/> 6月22日 (土)
	講座のテーマ③  <input type="checkbox"/> 5月11日 (土) <input type="checkbox"/> 7月10日 (水)	講座のテーマ④  <input type="checkbox"/> 5月22日 (水) <input type="checkbox"/> 7月27日 (土)

※ 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。

### 講座会場 案内図

