

シニア世代の

地域デビュー講座

令和3年度 第1回

これからの人生、何かやりたい！
新たな居場所・活動場所を見つきたい！
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	5/24 (月)	地域デビューのすすめ	(株)宇都宮コミュニティメディア「ミヤラジ」 取締役アドバイザー 中村 長司 氏
2	5/31 (月)	市内39地区の健康状態が見える化 ～地域別データ分析の結果と活用～	高齢福祉課 地域包括ケア推進室長 宮沢 明仁 氏
		自宅で毎日楽しくストレッチ ～機能改善運動で介護予防～	健康運動指導士 松本 美佳子 氏
3	6/7 (月)	渋沢栄一の偉業と人物像 ～人生の転機となった11年に学ぶ～	渋沢栄一記念館 資料解説員 菅原 政昭 氏
4	6/14 (月)	良い人間関係を築くための ポジティブコミュニケーション	自己肯定感コンサルタント 山本 果奈 氏

新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止とする場合もあります。予めご了承ください。

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

定 員 先着25名

申 込 **5月7日(金)** から、電話またはFAX・Eメールで、みやシニア活動センターへ
※ FAXにより申込をする場合は、裏面の受講申込書をご利用ください。

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 D 8 窓口

電 話 028-632-2368

F A X 028-639-8575

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



身体も心も大事なことはバランス！



シニア世代の 地域デビュー講座 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

