

50歳からの

地域デビュー講座



「定年後、地域で何かをしてみたい」

「子育てが一段落したのでボランティア活動してみたい」などの、
地域に関わるさまざまな活動を考えている方の
「はじめの一歩」をお手伝いするための講座です。

回	開催日	テーマ	講師
1	1/18 (金)	学ぶ門には福来る ～であい・ふれあい・まなびあい～	宇都宮大学 地域創生推進機構 宇大アカデミー 生涯学習研究開発室 教授 佐々木 英和 さん
2	1/25 (金)	人と人の支え合い ～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 職員
3	2/1 (金)	小さな一歩でも未来が変わる！ ～実践に学ぶアクティブシニアの愉しみ方～	V・Gすずめ 代表 松本 カネ子 さん
			福祉劇団 やすらぎ 代表 長島 丞生 さん
			紙芝居マロニエ 代表 伊藤 文子 さん 天谷 美恵子 さん
4	2/8 (金)	みんなで作る「地域包括ケアシステム」 ～健康づくり、地域の支えあいで シニアライフをますます充実に～	宇都宮市保健福祉部高齢福祉課 地域包括ケア推進室 職員
		楽しく筋トレ&リズム体操 ～みんなで目指そう！ 介護予防～	健康運動指導士 野中 暁子 さん

対象 市内に在住か通勤の概ね50歳以上の人

時間 各回共 午前10時～正午

会場 市総合福祉センター 9階 9A会議室(裏面参照)

定員 先着25名

申込 1月4日から、電話またはFAX・Eメールで、みやシニア活動センターへ
※ Eメールによる申込み：住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記)

参加費無料

みやシニア活動センター（保健福祉部 高齢福祉課）

お問い合わせ
お申込み先

〒320-8540 宇都宮市旭 1-1-5 市役所 2階 D8 窓口
電話 028-632-2368
FAX 028-639-8575
Eメール miyasenior@ctiy.utsunomiya.tochigi.jp
開設時間 午前8時30分～午後5時15分(月～金)

50歳からの

地域デビュー講座 受講申込書

みやシニア活動センター 行き

FAX028-639-8575

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

