

加齢を華麗に！

# シニア快活！元気講座

いつまでも元気で

**脳** と **体** と **心** に若さを保ち、毎日をいきいきと過ごしましょう！

30名

第4火曜日 10:00～正午

材料費  
800円



市内在住・通勤の  
50歳以上

回	日程	内容	講師	持ち物
1	6/25 (火)	■開講式 レクリエーションで仲間づくり	たまごクラブ 代表 中條 昌明氏	動きやすい服装 うわばき タオル, 飲み物
2	7/23 (火)	楽しくおぼえて習慣に！ みんなでロコモ体操	健康運動指導士 神山 裕子氏	動きやすい服装 うわばき タオル, 飲み物
3	8/27 (火)	専門店で教わる 気軽な日本茶の淹れ方 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体験</span>	株式会社銘茶関口園 代表取締役 関口 慶介氏	
4	9/24 (火)	【市民運営講座】 百人一首を書で表す <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体験</span>	毎日書道展会員 増淵 耕子氏	小筆
5	10/22 (火)	【市民運営講座】 人は自然の中で生きている ～人と自然をつなぐ「サシバ」について 知ってみたいと思いませんか？～	NPO法人オオタカ保護基金 サシバの里自然学校 校長 遠藤 隼氏	
6	11/26 (火)	みんなで大笑い！人気の落語会 笑いのボランティア ■閉講式	宇都宮落語研究会 会長 森乃むじな氏	

第4回・第5回は、宇都宮市講座企画・運営ボランティアスタッフによる講座です。  
都合により、内容が変更・中止になる場合がございますのでご了承ください。

申込方法は裏面へ

# 申込方法

■対象：宇都宮市内在住か通勤通学の  
50歳以上で、  
**原則全6回参加できる方**

■定員：30名

■申込方法：直接窓口、ハガキまたはメールで  
西生涯学習センター宛に申込

■申込期間：5月7日(火)  
～6月12日(水) 必着



〒320-0046

宇都宮市西一の沢町  
17-32

宇都宮市  
西生涯学習センター宛

- ① 「シニア快活！  
元気講座」申込
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号
- ⑤ 住所
- ⑥ 電話番号



メール申込は  
こちらから→

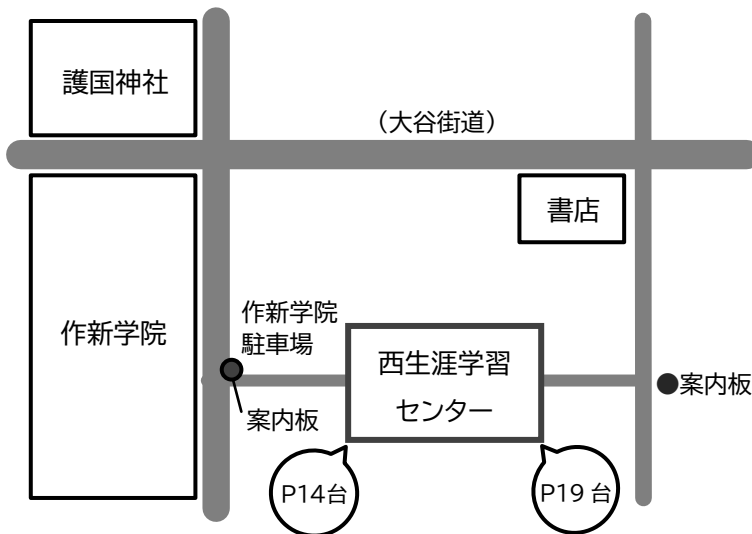


## メール申込方法

1. コードを読み取る
2. 「⇒メール作成画面はこちら」を選ぶ
3. お使いのメールアプリを選ぶ
4. 件名の「氏名:」の後にお名前を入力
5. 本文の(1)～(6)を入力して送信

# 会場

## 西生涯学習センター



- JRバス「作新学院行き」  
「作新学院前」下車 徒歩5分
- 関東バス「作新学院駒生行き」  
「作新学院前」下車 徒歩5分

問い合わせ先

宇都宮市西生涯学習センター

〒320-0046 宇都宮市西一の沢町 17-32

TEL 648-7480

FAX 648-8241