

みやシニア活動センター 出張相談

◆シニア世代の自分づくりを応援します◆

- ライフプランづくりの支援
- ボランティア活動に向けた情報の提供
- 終活についてのアドバイス
- 働き方の希望に応じた情報の提供
- 就職に向けての適職診断

専門の
キャリアコンサルタントが
ご相談に応じます。



○日 時 令和元年9月10日（火） 午後1時～午後3時

○会 場 ことぶき会館（市内屋板町）

※ 予約は不要です。

みやシニア活動センター（保健福祉部 高齢福祉課内）

お問い合わせ

〒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）

令和元年 9月～12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 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(NPO日本キャリア・コンサルタント協会栃木県事業部所属)
- 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。

| テーマ | 開催日 | 主な内容 |
|-------------------------------------|----------------------------|--|
| ①ライフプランの必要性 ②豊かなシニアライフを送るために | 10月 12日 (土) 12月 11日 (水) | 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。 |
| ③シニア世代のコミュニケーション | 10月 23日 (水) 12月 21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。 |
| ④老後資金と年金情報 ⑤介護知識と必要な費用 | 9月 14日 (土) 11月 9日 (土) | 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。 |
| ⑥エンディングノートの活用法と相談窓口 ⑦元気なうちから介護予防 | 9月 25日 (水) 11月 27日 (水) | 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。 |

※ 講座のテーマは、①～⑦までのシリーズです。全て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。