

令和5年度人材かがやきセンター主催講座



# 快適うつのみやミッドライフ

～豊かな40・50代を～

第1回  
7月14日  
(金)

## 心を快適に

～変化へのつきあい方～

講師：宇都宮共和大学 子ども生活学部  
教授 杉本太平 氏



第2回  
7月21日  
(金)

## 生活を快適に

～自分らしい暮らし方～

講師：宇都宮市政策審議室職員  
宇都宮市保健福祉総務課職員

第3回  
7月28日  
(金)

## コミュニケーションを快適に

～会話の楽しみ方～

講師：宇都宮共和大学 子ども生活学部  
教授 杉本太平 氏

受講生の？にお答えします

時間：午後7時～8時30分

会場：人材かがやきセンター研修室（中央生涯学習センター5階）

対象：市内に在住、在勤・在学している一般成人（主に40・50代）

定員：30名（抽選）

費用：無料

締切：6月30日（金）

申込：申し込み専用フォームか、直接、電話、FAX、Eメールで、

講座名（快適うつのみやミッドライフ）、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、  
電話番号、Eメール、年代を明記して、お申し込みください。

ココから  
かんたん  
申し込み！

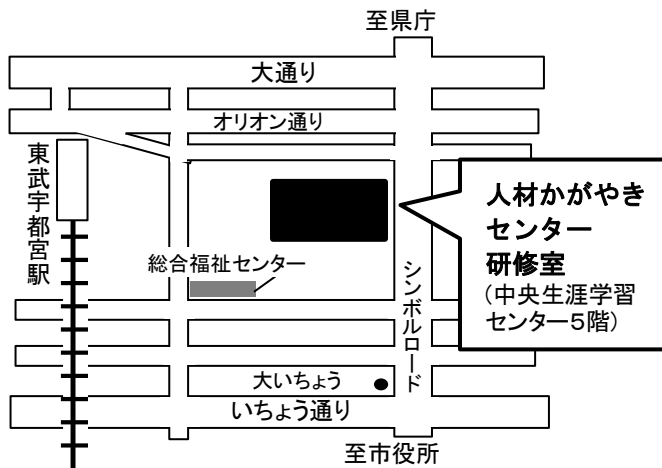


裏面もご覧ください

<b>「快適うつのみやミッドライフ」講座 郵送・FAX申込用紙</b> ※太枠内記入必須項目です。		<b>申込締切日</b> <b>6月30日(金)</b>	
住所	〒		
ふりがな		電話番号	(日中、連絡の取れる番号をご記入ください。)
氏名			
年代	40代・50代・その他( ) (当てはまるものに○印をおつけください。)		
Eメール アドレス	(講座に関するお知らせを送付する場合があります。)		

※お預かりする個人情報は、人材かがやき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。

----- キリトリ -----



### ■アクセス方法■

- ・東武宇都宮駅から徒歩5分
- ・関東、JRバス関東「県庁前」下車  
徒歩5分
- ・市内循環バス「きぶな」で、  
「総合福祉センター前」下車

※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

#### <お申し込み・お問い合わせ先>

宇都宮市教育委員会事務局 生涯学習課 人材かがやきセンター  
〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13 中央生涯学習センター4階

【TEL】 028-632-6332

【FAX】 028-632-6336

【Eメール】 manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

#### 【申し込み専用フォーム】

<https://www.secure-cloud.jp/sf/1683589678LNijqBcf> ⇒⇒⇒



※ 状況により、講座を中止または内容を変更する場合があります。