

募 集

イベント

お知らせ

募 集

就

職

相

談

終活セミナー

老年期を幸せに暮らすためにはどうすれば良いか、終活セミナーを通して考えてみませんか。(全3回)

第1回 しもつけエンディングノート活用のススメ

エンディングノートとは、大切な人や家族のためにこれまでの人生の記録を残しておくものです。

■日時 10月9日(水) 午後2時～4時

■講師 社会福祉士

第2回 講演会「今を生きる～いのちとは～」

講師は、自治医科大学附属病院の小児科医として活躍後、住職として、仏教と医学の立場から学会等で講演されています。

■日時 10月18日(金) 午後2時～4時

■講師 真言宗智山派薬王寺

住職 倉松俊弘氏

共通事項

■場所 市役所

■対象者 市内在住の方

■定員 100名(先着順)

■参加費 無料

※第3回については10月号に掲載予定

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



倉松氏

多様な人材確保支援セミナー

■日時 10月7日(月) 午後1時30分～4時

■場所 栃木市役所 3階正庁

■テーマ・講師

・働き方改革の進め方と人材定着
(株)ワークエントリー

宇都宮営業所長 野崎千晶氏

・働き方改革の制度解説

栃木働き方改革推進支援センター

樽陽子氏

■参加費 無料

■定員 80名(先着順)

■申込方法 電話、FAX、郵送、またはEメールで氏名、勤務先、連絡先をお伝えください。

■申込期限 9月30日(月)

■申し込み・問い合わせ先

〒320-0807

宇都宮市松が峰2-4-7 千葉ビル

(株)ワークエントリー宇都宮営業所

☎028(612)8643

☎028(612)8645

✉tochigi-jinzaicd@workentry.co.jp

介護予防教室

市が開催する介護予防教室です。いつまでも自立した豊かな暮らしを続けていくために、積極的に身体を動かしましょう。

男の筋トレ塾

♥マイレージ対象

ウォーキングを中心とした筋トレ特化型の男性限定の教室です。ウォーキングは、公園の高低差を活用し、ノルディックポールを使用して歩きます。

■日時 10月2日～12月11日

(毎週水曜日)

午後1時30分～3時30分

※11月27日を除く。

■場所 聖武館・天平の丘公園

■定員 20名

■参加費 1回100円

■申込期間

9月2日(月)～20日(金)

ゲールセラピー教室

♥マイレージ対象

介護予防と認知症の予防・改善を目的としたプログラムです。「物忘れが気になる」「足腰が弱くなってきた」といった方におすすめです。

■日時 11月12日～令和2年2月18日(毎週火曜日)

午前9時～正午

※祝日、令和2年1月14日を除く。

■場所 南河内公民館

■定員 20名程度

■申込期間

10月1日(火)～18日(金)

共通事項

■対象者 市内在住の65歳以上の方で、身の回りのことに介助を要しない方

※今年度すでに同じ教室に参加された方はご遠慮ください。

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

ほっと介護教室

健康のために食事は欠かせません。体づくりのため、骨と筋肉に良い食事について学んでみませんか？

■日時 10月30日(水)

午前10時～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■講師 管理栄養士

■対象者 市内在住の方

■定員 20名

■参加費 無料

■申込期限 10月23日(水)

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター

みなみかわち ☎(48)1177

こくぶんじ ☎(43)1229

いしばし ☎(51)0633

※申し込みは、お住まいの地域を担当している地域包括支援センターにお願いします。