

～シニア世代の自分づくりを応援します～

みやシニア活動センター

所在地：〒320-8540

宇都宮市旭1丁目1番5号

(宇都宮市役所 2階高齢福祉課 D8窓口)

電話 028-632-2368

FAX 028-639-8575

e-mail miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp

HP <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/>

開館時間：8：30～17：15（月曜日～金曜日）

（土・日、祝日、年末年始を除く）

- 事業内容：◆ 相談窓口
セカンドライフは十人十色、みやシニア活動センターでは、どなたでも気兼ねなく相談できる窓口をご用意しており、相談者に合った情報や関係機関をご案内します。
- ◆ 企画事業
ライフプラン支援講座（月2回開催）
地域デビュー講座（年3回開催）
シニア講演会（年2回開催）
シニア交流会（年1回開催）
出張相談（年12回開催）
出前講座「シニア世代応援講座」（随時受付）
- ◆ 情報誌
みやシニア活動センター通信「attivo」の発行

センターから一言

みやシニア活動センターは、シニア世代の「第2の人生に何かをしてみたい」「好きなこと、得意なことを活かしたい」を応援しています。

お気軽にご相談ください。

ライフプラン支援講座は、次の①～④をテーマにシリーズで開催しています。全てのテーマを受講されることをお勧めしますが、どこから受講されてもシニアライフをアクティブに生きるヒントが満載です。

- ①ライフプランの必要性、豊かなシニアライフを送るために
- ②シニア世代のコミュニケーション
- ③老後資金と年金情報、介護知識と必要な費用
- ④エンディングノートの活用法と相談窓口、元気なうちから介護予防