

～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](mailto:miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp)

HP <https://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の相談窓口は、第2の人生をいきいきと暮らすことができるよう、来所者に合ったさまざまな情報や関係機関をご案内します。
- ◆ 出張相談  
キャリアコンサルタントによる相談会（月1回）
- ◆ 講座・講演会等
  - ①ライフプラン支援講座（月2回開催）
  - ②地域デビュー講座（年3回開催）
  - ③シニア講演会（年2回開催）
  - ④シニア交流会（年1回開催）
- ◆ 情報誌  
みやシニア活動センター通信「attivo」の発行（年4回）



【地域デビュー講座】



【シニア講演会】