

第一期
全4回

自分イノベーション

常に自分自身を変え成長させる！

受講者
募集中

うべしニア大学



あなたが、
地域の基盤！
「つながり」
「支え合い」
の力になる！

人生の節目となる定年を機に自分自身を変え成長し、誰もが生涯にわたり活躍できるよう、「うべしニア大学」を開校します。

定員
約30人

対象 60歳以上の宇部市民

応募期限：令和2年8月21日(金)

申込方法など詳細は裏面をご確認ください。

受講料
無料

講座カリキュラム

※新型コロナウイルス感染症の影響により変更・中止することがあります。ご了承ください。

9月15日 (火) 13:30～16:00 (13:00～受付開始)	▶開校式、オリエンテーション ▶講座 ●高齢社会の現状 ●高齢社会の中の老人クラブ活動 ●健康講座・健康測定 (健康測定値の解説他)	講座担当 ▶宇部市高齢者総合支援課 ▶宇部市老人クラブ連合会 ▶まちなか保健室
10月20日 (火) 13:30～15:30	▶講座 ●介護が必要になったら ●地域サポーター養成講座(地域活動の紹介)	講座担当 ▶宇部市高齢者総合支援課 ▶宇部市社会福祉協議会
11月17日 (火) 13:30～15:30	▶講座 ●スマートフォン体験講座 スマホの便利な機能の紹介 ※スマホをお持ちでない方も参加できます。 ●新型コロナに負けない体操 (講義・実技)	講座担当 ▶スマホ専門講師予定 ▶山口宇部医療センター 理学療法士 石光 雄太 氏 (宇部市スポーツコミッション登録講師)
12月15日 (火) 13:30～15:30	▶講座 ●自分イノベーションを続けるためには ▶閉校式	講座担当 ▶山口大学医学部 講師 長谷 亮佑 氏

会場：宇部市総合福祉会館 2F ボランティア交流ホール (大)

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目4番20号 TEL：0836-33-3156

主催：宇部市老人クラブ連合会 共催：宇部市社会福祉協議会、宇部市高齢者総合支援課 後援：山口県老人クラブ連合会

申し込み
問い合わせ

宇部市老人クラブ連合会 事務局

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目4-25 宇部市多世代ふれあいセンター5F

TEL：0836-22-4380 FAX：0836-22-4431 Eメール ubeshirouren@shirt.ocn.ne.jp

▶ **申し込みにあたり注意事項** (必ずお読みください。)

- 受講対象者は、宇部市在住の60歳以上の人です。
- 受講対象者は、原則すべての講座を受講することができ、併せて開校式（令和2年9月15日(火) 13:30～）に参加できる人としてします。
- 定員30名を超える場合は抽選となります。
受講が決定いたしましたら改めてご案内させていただきます。

▶ **申込方法**

申込書に住所、氏名、年齢、連絡先を記載し、郵送、持参、ファックス、Eメール又は電話でお申し込みください。

※申込書は、宇部市老人クラブ連合会事務局、宇部市社会福祉協議会、宇部市高齢者総合支援課及び各市民センター、ふれあいセンターに設置しています。

申し込み・問い合わせ

宇部市老人クラブ連合会 事務局

〒755-0033

宇部市琴芝町二丁目4-25

宇部市多世代ふれあいセンター5F

TEL : 0836-22-4380 FAX : 0836-22-4431

Eメール ubeshirouren@shirt.ocn.ne.jp

※電話、持参の受付時間は、平日9:00～17:00

宇部市老人クラブ連合会
のLINE公式アカウントの
QRコードです。



お知らせや案内を
お届けします。

ふりがな 氏名		年齢	
住所	〒		
電話			
Eメール			