

受講者  
募集中

# 自分イノベーション

常に自分自身を変え成長させる!

令和5年8月作成

UBE 宇部市  
未来を彫刻するまち

# 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。

第四期  
(全4回)

対象 60歳代・70歳代の 宇部市民

応募期限：令和5年 10月2日(月)

申込方法など詳細は裏面をご確認ください。

受講料  
無料

定員  
約40名

## 講座カリキュラム

|   |   |   |
|---|---|---|
| 10月27日 (金)<br>13:30~15:30<br>(13:00~受付) | ▶開校式 宇部市老人クラブ連合会会長 あいさつ<br>篠崎圭二宇部市長 あいさつ<br>▶講座 健康測定<br>▶講座 高齢社会の現状 | 健康増進課<br>高齢者総合支援課                           |
| 11月16日 (木)<br>13:30~15:30               | ▶講座 今日から始める地域サポーター<br>▶講座 認知症予防講習                                   | 社会福祉協議会<br>地域福祉課<br>山口大学医学部<br>(長谷講師&医学部学生) |
| 12月21日 (木)<br>13:30~15:30               | ▶講座 安全運転講習<br>(管内の交通事故の現状と<br>対策危険予測トレーニング)<br>▶講座 スクエアステップ体験       | 宇部警察署<br>交通総務課<br>宇部市老人クラブ連合会<br>ニュースポーツ指導員 |
| 令和6年<br>1月18日 (木)<br>13:30~15:30        | ▶講座 自分イノベーションを続けるために<br>▶講座 懇談会<br>▶閉校式                             | 山口大学医学部講師<br>長谷 亮佑 氏                        |

会場：宇部市総合福祉会館 4F大ホール

〒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、宇部市社会福祉協議会

後援：山口県老人クラブ連合会

申し込み  
問合わせ

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番25号 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歳代・70歳代の人です。
- 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5年10月27日(金) 13:30～)には必ず参加できる人としています。
- 定員約40名とし、応募多数の場合は抽選とします。  
抽選結果や受講のご案内は、応募者全員にお知らせします。

▶**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、FAX、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番25号 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



**受講申込書**

宇部市老人クラブ連合会事務局 行

FAX : 0836-22-4431

|                   |   |    |  |
|-------------------|---|----|--|
| ふりがな<br><b>氏名</b> |   | 年齢 |  |
| <b>住所</b>         | 〒 |    |  |
| <b>電話</b>         |   |    |  |
| <b>Eメール</b>       |   |    |  |