令和8年度 宇都宮市市民活動助成金事業



宇都宮地域 多世代健康交流プロジェクト

宇都宮市の皆さまへ

健康講話・運動・体力測定を行います

3会場で開催いたしますので、ご都合の良い会場をお選びいただき、ご参加ください！

高齢者はフレイル予防　働き世代は運動不足解消　こどもは身体活動量アップ

地域のつながりづくりに

選べる3つの会場

11月13日(金)

南市民活動センター（南生涯学習センター）　第1•2集会室

9:30入場／10:00開始／12:00終了

テーマ：

100歳まで元気に
自分の足で歩く

12月14日(月)

北市民活動センター（北生涯学習センター）　大講義室

13:30入場／14:00開始／16:00終了

テーマ：

今日から始める
腰痛予防教室

12月19日(土)

ミライトー条
多世代交流室A・B

9:30入場／10:00開始／12:00終了

テーマ：

家族で学ぶ
子供の運動不足解消教室

プログラムの流れ



理学療法士による
健康講話



健康運動指導士による
運動指導

その他体験：ピックルボール・ノルディックウォーク・eスポーツ

※希望者には
体力測定・体組成測定
（筋肉量・基礎代謝・体水分量・体年齢など）
も実施します



講師プロフィール



【講師】高野 直（たかの なお）
理学療法士
スポーツトレーナーとして日本代表選手への帯同歴あり。済生会宇都宮病院にて10年以上勤務後、現在は、健康経営支援を行う産業理学療法士として活動中。

参加案内

参加費 無料

各回30名まで
（先着順・電話申込）

年齢制限なし
（中学生以下は保護者同伴）

お申し込み・お問い合わせ

一般社団法人ハピスマイル（担当：コヤノ）
宇都宮市西川田本町2丁目6-18
TEL 080-4664-2025