

受講料
無料

令和 7 年度



技能講習 & 幸せライフセミナー の

ご案内

高齢者活躍人材確保育成事業

公益財団法人 栃木県シルバー人材センター連合会

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町 3337-1 とちぎ健康の森 2 階
TEL.028-627-1179 FAX.028-627-2522

「技能講習」一覧

講習 番号	コース名	開催日程	日数	申 込 締切日	開催地	定員	講習会場
1	学童保育支援	7/9(水)～7/10(木)	2	6/24(火)	小 山 市	15	小山市シルバー人材センター
2		11/19(水)～11/20(木)	2	11/4(火)	日 光 市	15	日光市生きがいセンター
3	整枝・剪定	7/30(水)～7/31(木)	2	7/15(火)	佐 野 市	20	佐野市シルバー人材センター
4		8/28(木)～8/29(金)	2	8/13(水)	鹿 沼 市	20	鹿沼市シルバー人材センター
5		9/24(水)～9/25(木)	2	9/9(火)	矢 板 市	20	矢板市泉きずな館 (矢板市シルバー人材センター)
6		10/15(水)～10/16(木)	2	9/30(火)	那 珂 川 町	20	那珂川町小川公民館
7	刈払機安全取扱	6/25(水)～6/26(木)	1.5	6/10(火)	栃 木 市	20	きららの杜とちぎ蔵の街 楽習館
8		9/17(水)～9/18(木)	1.5	9/2(火)	那須塩原市	20	那須塩原市シルバー人材センター
9		10/29(水)～10/30(木)	1.5	10/14(火)	宇 都 宮 市	20	宇都宮市河内農業構造 改善センター
10	襖・障子張り	9/9(火)～9/11(木)	3	8/25(月)	大 田 原 市	16	シニアプラザ清流荘
11		10/8(水)～10/10(金)	3	9/22(月)	芳 賀 町	16	芳賀町民会館
12		10/22(水)～10/24(金)	3	10/7(火)	壬 生 町	16	壬生町シルバー人材 センター
13	空き家管理	8/20(水)	1	8/5(火)	野 木 町	15	野木町老人福祉センター (ホープ館)
14		10/22(水)	1	10/7(火)	市 貝 町	15	市貝町役場
15	整理収納 & ハウスクリーニング	7/29(火)	1	7/14(月)	宇 都 宮 市	15	とちぎ健康の森 (シルバー大学校)
16		11/12(水)	1	10/28(火)	那 須 町	15	那須町シルバー人材 センター
17	ガーデニング & 庭のお手入れ	7/24(木)	1	7/9(水)	さ く ら 市	15	氏家公民館
18		8/8(金)	1	7/24(木)	宇 都 宮 市	15	とちぎ健康の森

学童保育支援（2日間）

講習番号	開催日	講習会場	住所
1	7/ 9(水) ～ 7/10(木)	小山市シルバー人材センター	小山市東城南 5-15-8
2	11/19(水) ～ 11/20(木)	日光市生きがいセンター	日光市今市 1659-10
日程	時間	講習内容	
1日目	9:45 ～ 16:00	●学童保育アシスタントとしての基礎知識・技術を学びます。	
2日目	9:45 ～ 15:00		
	15:00 ～ 16:00	●シルバー人材センターの事業説明及び入会説明	

整枝・剪定（2日間）

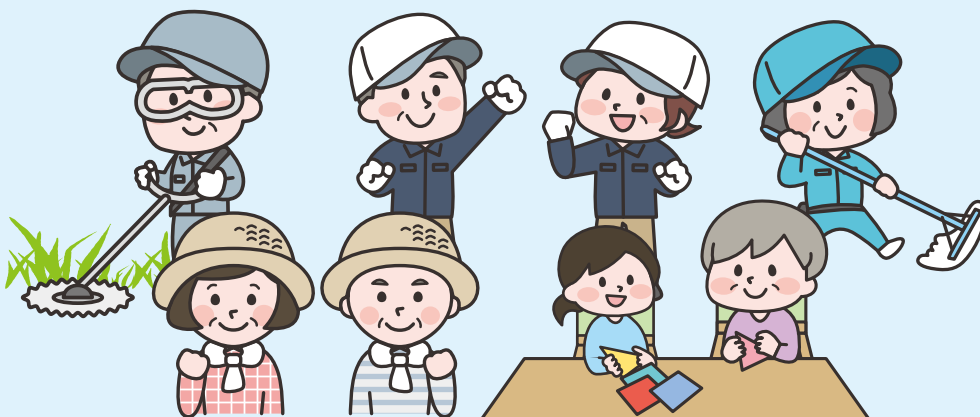
講習番号	開催日	講習会場	住所
1	7/30(水) ～ 7/31(木)	佐野市シルバー人材センター	佐野市大橋町 3212-30
2	8/28(木) ～ 8/29(金)	鹿沼市シルバー人材センター	鹿沼市日吉町 312-1
3	9/24(水) ～ 9/25(木)	矢板市泉きずな館	矢板市泉 526 番地
4	10/15(水) ～ 10/16(木)	那珂川町小川公民館	那須郡那珂川町小川 2524-1
日程	時間	講習内容	
1日目	9:45 ～ 15:15	●植木剪定の基本と道具の安全な取り扱いについて講義と実技で学びます。	
2日目	9:45 ～ 15:00		
	15:00 ～ 16:00	●シルバー人材センターの事業説明及び入会説明	

刈払機安全取扱（1.5日間）

「刈払機取扱作業安全衛生教育」修了証の交付

講習番号	開催日	講習会場	住所
1	6/25(水) ～ 6/26(木)	きららの杜とちぎ蔵の街楽習館	栃木市入舟町 6-8
2	9/17(水) ～ 9/18(木)	那須塩原市シルバー人材センター	那須塩原市南郷屋 5 丁目 163 番地 765
3	10/29(水) ～ 10/30(木)	宇都宮市河内農業構造改善センター	宇都宮市上田原町 249
日程	時間	講習内容	
1日目	9:45 ～ 16:00	●刈払機の安全な取扱いについて講義と実技で学びます。	
2日目	9:45 ～ 11:00		
	11:00 ～ 12:00	●シルバー人材センターの事業説明及び入会説明	

※受付時間は、講習開始 15 分前より



襖・障子張り（3日間）

講習番号	開催日	講習会場	住所
1	9/ 9(火)～ 9/11(木)	シニアプラザ清流荘	大田原市黒羽田町 401
2	10/ 8(火)～10/10(木)	芳賀町民会館	芳賀郡芳賀町祖母井 548-1
3	10/22(水)～10/24(金)	壬生町シルバー人材センター	下都賀郡壬生町大字壬生甲 3844-2 シルバーワークプラザ内

日程	時間	講習内容
1 日目	9 : 30 ～ 16 : 00	●襖・障子張りの基礎知識と技能を講義と実技で学びます。
2 日目	9 : 30 ～ 16 : 00	
3 日目	9 : 30 ～ 14 : 00	●講習道具の片付け ●シルバー人材センターの事業説明及び入会説明
	14 : 00 ～ 15 : 15 15 : 15 ～ 16 : 15	

空き家管理（1日間）

講習番号	開催日	講習会場	住所
1	8/20(水)	野木町老人福祉センター(ホープ館)	下都賀郡野木町大字友沼 5480-7
2	10/22(水)	市貝町役場	芳賀郡市貝町大字市塙 1280

日程	時間	講習内容
1 日目	9 : 45 ～ 16 : 00	●空き家の現状把握、状況（目視）確認、報告書の作成等を学びます。
	16 : 00 ～ 17 : 00	●シルバー人材センターの事業説明及び入会説明

整理収納＆ハウスクリーニング（1日間）

「整理収納清掃コーディネーター 3 級」資格証の交付

講習番号	開催日	講習会場	住所
1	7/29(火)	とちぎ健康の森（シルバー大学校）	宇都宮市駒生町 3337-1
2	11/12(水)	那須町シルバー人材センター	那須郡那須町大字寺子丙 4-19

日程	時間	講習内容
1 日目	9 : 45 ～ 16 : 00	●整理収納のポイントや清掃方法等を学びます。
	16 : 00 ～ 17 : 00	●シルバー人材センターの事業説明及び入会説明

ガーデニング＆庭のお手入れ（1日間）

講習番号	開催日	講習会場	住所
1	7/24(木)	氏家公民館	さくら市櫻野 1322 番地 8
2	8/ 8(金)	とちぎ健康の森	宇都宮市駒生町 3337-1

日程	時間	講習内容
1 日目	9 : 45 ～ 15 : 00	●ガーデニングと庭のお手入れのポイントを講義で学びます。
	15 : 00 ～ 16 : 00	●シルバー人材センターの事業説明及び入会説明

※受付時間は、講習開始 15 分前より

「幸せライフセミナー」一覧

講習 番号	コース名	開催日程	日数	定員	申 込 締切日	セミナー会場
A	筋力 UP のための食事と 転倒予防運動	7/11(金)	1	15	6/26(木)	とちぎ健康の森
B	プロが教える 季節の寄せ植え教室	7/15(火)	1	15	6/30(月)	とちぎ園芸
C	コーヒーマイスターによる 美味しいコーヒーの淹れ方	8/5(火)	1	15	7/18(金)	きららの杜とちぎ 蔵の街楽習館
D	楽しく学ぼう 認知症予防・脳トレ	9/12(金)	1	15	8/21(木)	とちぎ健康の森
E	若々しくあるための 健康ウォーキング	10/24(金)	1	15	10/9(木)	とちぎ健康の森

筋力UPのための食事と転倒予防運動（1日間）

日程	時間	セミナー内容
第1部	10:00 ~ 10:30	●シルバー人材センターのご案内（DVD視聴）ほか
第2部	10:30 ~ 12:00	●筋力 UP のための食事と転倒予防等を学びます。



プロが教える季節の寄せ植え教室（1日間）

日程	時間	セミナー内容
第1部	13:30 ~ 14:00	●シルバー人材センターのご案内（DVD視聴）ほか
第2部	14:00 ~ 15:30	●季節で楽しめる植物を学びながら、自分だけの寄せ植えを作ります。



コーヒーマイスターによる美味しいコーヒーの淹れ方（1日間）

日程	時間	セミナー内容
第1部	13:30 ~ 14:00	●シルバー人材センターのご案内（DVD視聴）ほか
第2部	14:00 ~ 15:30	●美味しいコーヒーの淹れ方やコーヒー豆の知識などを学びます。



楽しく学ぼう認知症予防・脳トレ（1日間）

日程	時間	セミナー内容
第1部	13:30 ~ 14:00	●シルバー人材センターのご案内（DVD視聴）ほか
第2部	14:00 ~ 15:30	●脳を活性化する生活習慣／トレーニング



若々しくあるための健康ウォーキング（1日間）

日程	時間	セミナー内容
第1部	13:30 ~ 14:00	●シルバー人材センターのご案内（DVD視聴）ほか
第2部	14:00 ~ 15:30	●ウォーキングの効果やフォーム等を学びます。



※受付時間は、セミナー開始 15 分前より

「技能講習」「幸せライフセミナー」申込方法

「技能講習」 受講対象者

- ◆ 今年度シルバー人材センターに入会して就業を希望する 60 歳以上の方。
- ◆ 職種転換を希望するシルバー会員。
- ◆ 昨年度 1 年間就業していないシルバー会員。
- ※ 受講するためには「入会説明会」に参加していただく必要があります。
受講申込書に入会説明会への参加予定月（裏表紙を参照）を必ず記入してください。（未会員の方）

「幸せライフ セミナー」 受講対象者

- ◆ 栃木県内在住の 60 歳以上で、シルバー人材センターに興味がありシルバー人材センターの入会説明会に参加いただける方。

受 講 料

- ◆ 受講料は無料（ただし、会場までの交通費、昼食代等は自己負担です。）

応 募 方 法

- ◆ 所定の申込書（6 ページ）に必要事項をご記入の上、申込締切日までに栃木県シルバー人材センター連合会へ持参、FAX または郵送でお申込みください。
- ※ FAX でお申込みの方は、送信後にお電話（028-627-1179）にて申込書が届いているか確認をお願いいたします。
- ◆ ホームページからのご応募はこちら

栃木県シルバー人材センター連合会

検 索



<https://www.tochigi-silver.jp>

- ◆ シルバー人材センターの会員の方は、所属のセンター経由でお申込みください。

受 講 決 定

- ◆ 応募者多数の場合は、当連合会の受講者選定基準に基づき、選考のうえ決定いたします。
- ◆ 選考結果は、応募者全員に書面（開催日のおおよそ 1 週間前）にお知らせいたします。

申込締切日

- ◆ 「技能講習」及び「幸せライフセミナー」一覧表（1、4 ページ）申込締切日の 15 時（必着）までにお申し込みください。
- ◆ 申込締切日を過ぎても定員に余裕がある場合、募集期間を延長することがありますのでお問い合わせください。

そ の 他

- ◆ 技能講習は、シルバー人材センターに入会し、就業するための講習です。趣味や教養、資格取得のみを目的とした応募はご遠慮ください。
- ◆ 技能講習は、全日程を確実に受講できる方のみ応募できます。
- ◆ 技能講習及び幸せライフセミナーの申し込みは、原則 1 人 1 講習とさせていただきます。
- ◆ 開催困難な事態が発生した場合や定員に満たない場合など、日程・会場の変更または中止することがありますので、予めご了承ください。

FAX 028-627-2522

●あなたのまちのシルバー人材センター●

あなたもシルバー人材センターの一員として活躍してみませんか？

センター名	郵便番号	所在地	電話番号	入会説明会開催日	開始時間
宇都宮市SC	320-0806	宇都宮市中央1-1-15 宇都宮市総合福祉センター6階	028-633-5300	毎月第2・第4水曜日	9:00~
北部事業所	329-1102	宇都宮市白沢町1873-2	028-673-8020	毎月第3木曜日	9:00~
足利市SC	326-0064	足利市東砂原後町1069-1	0284-44-1511	毎月第2水曜日	13:30~
栃木市SC	328-0016	栃木市入舟町6-8 きららの杜とちぎ蔵の街楽習館内1F	0282-23-4165	4/8・5/8・6/10・7/8・8/5・9/9・10/7・11/5・12/9・1/6・2/10・3/10	13:30~
南部事業所	323-1101	栃木市藤岡町大前3554-1	0282-62-1534	4/7・5/7・6/9・7/7・8/4・9/8・10/6・11/4・12/8・1/5・2/9・3/9	13:30~
北部事業所	328-0103	栃木市都賀町原宿535	0282-25-5100	4/7・5/7・6/9・7/7・8/4・9/8・10/6・11/4・12/8・1/5・2/9・3/9	13:30~
佐野市SC	327-0003	佐野市大橋町3212-30	0283-23-7765	随時開催（但し、土日祝日は除く）	9:00~
鹿沼市SC	322-0074	鹿沼市日吉町312-1	0289-65-3200	4/17・5/13・6/11・7/15・9/17・10/15・11/14・12/16・1/15・2/17・3/17	9:30~
日光市SC	321-1261	日光市今市1659-10 日光市生きがいセンター内	0288-22-5168	毎月月末日（但し、土日祝日は除く）	10:00~
日光事業所	321-1421	日光市所野830番地	0288-53-1661	毎月月末日（但し、土日祝日は除く）	10:00~
藤原事業所	321-2524	日光市柄倉778-1	0288-70-1177	毎月月末日（但し、土日祝日は除く）	10:00~
小山市SC	323-0829	小山市東城南5-15-8	0285-28-4130	毎月第1火曜日に説明会、また同一金曜日に研修会 ※5月のみ5/2に説明会、5/9に研修会	13:30~
真岡市SC	321-4305	真岡市荒町111-1	0285-84-1110	4/25・6/10・8/8・10/10・12/10・2/25	14:00~
大田原市SC	324-0057	大田原市住吉町1-9-37	0287-23-1255	毎月第1水曜日 ※希望により指定日以外も可、電話にて要予約	9:00~
黒羽支部	324-0233	大田原市黒羽田町401 シニアプラザ清流荘内	0287-54-0186	※開催なし	-
矢板市SC	329-2504	矢板市泉526番地 矢板市泉さずな館	0287-43-6660	4/8・5/13・6/24・7/15・8/19・9/16・10/21・11/25・12/9・1/13・2/3・3/3	14:00~
那須塩原市SC	329-2705	那須塩原市南郷屋5-163-765	0287-37-5121	毎月5日・25日（但し、休日の場合は翌営業日）	10:00~
黒磯事業所	325-0044	那須塩原市弥生町12-20	0287-64-0099	毎月15日（但し、休日の場合は翌営業日）	10:00~
塩原事業所	329-2921	那須塩原市塩原2404-2	0287-32-5678	※開催なし	-
さくら市SC	329-1311	さくら市氏家2190-7 卯の里庁舎内	028-682-1369	随時開催（但し、土日祝日は除く）	9:00~
喜連川事業所	329-1412	さくら市喜連川4420-1	028-686-6225	※開催なし	-
那須烏山市SC	321-0521	那須烏山市岩子6-1	0287-88-7731	随時開催（但し、土日祝日は除く）	9:00~
下野市SC	329-0431	下野市薬師寺1949	0285-47-1124	毎月第3水曜日	10:00~
上三川町SC	329-0611	河内郡上三川町大字上三川4297-1	0285-56-8766	随時開催（但し、土日祝日は除く）	9:00~
益子町SC	321-4217	芳賀郡益子町大字益子1532-5	0285-70-1113	随時開催（但し、土日祝日は除く）	10:00~
茂木町SC	321-3531	芳賀郡茂木町大字茂木1043-1 元気アップ館内	0285-63-4970	毎月第2水曜日（但し、8月は除く） ※希望により指定日以外も可、電話にて要予約	9:00~
市貝町SC	321-3423	芳賀郡市貝町大字市貝1675-1	0285-68-3722	随時開催（但し、土日祝日は除く）	9:00~
芳賀町SC	321-3303	芳賀郡芳賀町稲毛田1532	028-677-0246	随時開催（但し、土日祝日は除く）	9:00~
壬生町SC	321-0214	下都賀郡壬生町大字壬生甲3844-2 シルバークプラザ内	0282-82-4682	毎月平日の最初の日 ※希望により指定日以外も可、電話にて要予約	13:30~
野木町SC	329-0101	下都賀郡野木町大字友沼5840-1	0280-56-2137	毎月第2木曜日 ※希望により指定日以外も可、電話にて要予約	14:00~
塩谷町SC	329-2213	塩谷郡塩谷町大字熊ノ木987-2 自然休養村センター内	0287-45-0157	随時開催（但し、土日祝日は除く）	9:00~
高根沢町SC	329-1217	塩谷郡高根沢町大字太田750-1	028-676-0099	随時開催（但し、土日祝日は除く）	9:00~
那須町SC	329-3222	那須郡那須町大字寺子丙4-19	0287-72-6321	毎月1回 ※開催日はセンターにお問い合わせください	10:00~
那珂川町SC	324-0613	那須郡那珂川町馬頭67-1 那珂川町総合体育館内	0287-92-5730	随時開催（但し、土日祝日は除く）	9:00~

お住まいのシルバー人材センターへお気軽に
お問い合わせください。
WEB でも情報を公開しています！

栃木県シルバー人材センター連合会

検索

<https://www.tochigi-silver.jp>

