

# まなびあむだより 第16号

令和8年(2026)4月発行 編集・発行：舞鶴市多世代交流施設まなびあむ(☎64-4060)  
毎週月曜日(祝日を除く)は休館日 お問合せ・受講申込は、(祝日を除く)火～土曜日 9時00分～16時30分をお願いします

## 新年度始まりました。今年前半の予定をピックアップ

### シニアのための「いきいきセミナー」

高齢者の皆さんに見聞を広めながら交流と親睦を深めていただくことを目的に開講  
どなたでも聴講いただけますのでご希望の方はまなびあむまでお電話を

■第1回 宮司講話 6月4日(木) 13:30～ (場所：まなびあむ)

「浜村の今と昔」 白糸濱神社宮司 坂根 章氏

申込期間：5月15日(金)受付開始 定員：先着25人

■第2回 健康講座 7月9日(木) 13:30～ (場所：まなびあむ)

「未病息災(みびょうそくさい)と運動」～一生、動ける身体づくりをめざして～  
理学療法士 伊藤 清弘氏

申込期間：6月16日(火)受付開始 定員25人

■第3回 人権講座 8月7日(金) 13:30～ (場所：総合文化会館小ホール)

「未定」 伊藤 真波氏

申込期間：7月11日(土)受付開始 定員：100人

■第4回 歴史講座 8月27日(木) 13:30～ (場所：まなびあむ)

「未定」 舞鶴地方紙研究会

申込期間：7月17日(金)受付開始 定員：25人

今年度、全8回 後半4回もお楽しみに。



# 令和8年6月7日(日)

まなびあむ

## 10時～15時

# 初夏ふえす 開催決定

昨年はイマイチの空模様で少し寒さが残りましたが、  
昨年に引き続き6月初旬の開催となります。

詳細は別の広報紙で。ぜひ、遊びに来てください★

## パンづくり教室



日時：令和8年5月26日(火) 10:00~13:00  
定員：先着8人  
材料費：1,500円  
講師：中山氏(おうちDEぱんや)  
申込：5月12日(火)受付開始 まなびあむまでお電話

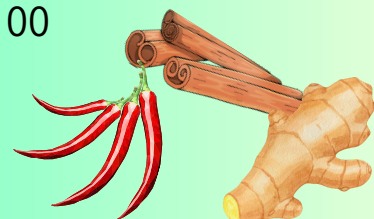


身近な食材を使った薬膳料理を紹介。梅雨の対策に！

## 薬膳料理教室



日時：令和8年5月28日(木) 9:30~12:00  
定員：先着16人  
材料費：1,200円  
講師：堀祥子氏(舞鶴料理学院)  
申込：4月15日(水)受付開始 まなびあむまでお電話で



## 練り切り和菓子体験教室



日時：令和8年6月5日(土) 13:30~  
定員：先着10人  
材料費：1,300円  
講師：羽の華 hanoka 氏  
申込：5月15日(金)受付開始 まなびあむまでお電話で



仕事や家庭に忙しい毎日を送っている皆さんに、健康的な生活を送っていただくためのコツやヒントをご提供します。

## 健康づくり教室

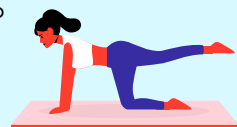
■ピラティス入門 6月20日(土) 13:30~ 講師：aki 氏

申込期間：5月19日(火)受付開始 定員：先着20人

※厚さ1cm以上のヨガマット及びピラティスマットをお持ちの方は持ってきてください

■コンディショニング 7月18日(土) 13:30~ 講師：伊藤 美代子 氏

申込期間：6月23日(火)受付開始 定員：先着15人



## 子育てサポート教室

子育て中の皆さんを応援する企画です。

詳細は広報まいづるに掲載します。

■料理教室 7月3日(金) 10:00~

場所：まなびあむ2階 料理室

講師：小松美香氏

定員：先着16人 ※託児あり

■親子でうんどう遊び

9月10日(木) 10:00~

場所：総合文化小ホール

定員：先着20組

## 子供向けイベント

おばあちゃんの技を子どもたちへ

第1回 米粉パンづくり

7月20日(日) 10時~12時

定員：先着16人 対象：小・中学生



こども工作 スイーツデコ教室

8月1日(土) 13:30~

材料費：1,200円

定員：先着20人 対象：小学生

詳細は広報まいづる、又は学校配布のチラシで