

2026年度

おおおうら いきいき セミナー



事前申込みはいりません！
60歳以上の方ならどなたでもOK！

■ 場所：舞鶴市大浦会館（ホール）
■ 時間：14:15から 1時間半程度

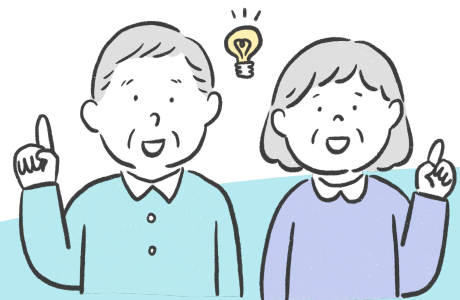
10/9 (金)

健康講座

「いつまでも自分らしく暮らすために！
今日からできる生活習慣病予防」

講師：舞鶴市高齢者支援課・健康づくり課

糖尿病や高血圧など、気になる血管の
病気を予防しませんか？
今日からすぐに実践できる運動や食事
のコツを分かりやすくご紹介します。



開講時間に間に合うバスがあります！ぜひご利用ください♪

行き	小橋発 13:41 → 大浦小着 13:58
	田井発 13:00 → 大浦小着 13:35
	瀬崎発 11:53 → 大浦小着 12:14

帰り	大浦発小 16:30 → 小橋着 16:47
	大浦小発 16:29 → 田井着 16:53
	大浦小発 16:29 → 瀬崎着 16:50

【お問合せ】

舞鶴市大浦会館 9:00～16:30 火～土曜日（祝日を除く） ☎：0773-68-2010

主催：舞鶴市大浦会館 協力：大浦老人クラブ連合会