

# 令和8年度 中地区いきいきセミナーのご案内

中公民館

令和8年度中地区いきいきセミナー(全8回)を下記のとおり開催いたします。  
暮らしに役立つ情報がいっぱい。興味のある回だけ参加でもOKです。  
ぜひお気軽にご参加ください。

- ★ 対象者 中地区在住の60歳以上の方
- ★ 参加費 無 料 (11月の社会探訪については別途募集します)
- ★ 申込み 中公民館窓口又はお電話にて 6月4日(木)まで
- ★ 問い合わせ先 中公民館 (余部下1167番地 62-0400)

(会場:中総合会館4階ホール)

回	日 時	内 容	講 師 等
1	6月11日(木) 13:30 ~ 15:00	開講式 お家で体操 「自宅でできる健康体操」	健康づくりお助け隊 チームファイン 代表 金井 和枝氏
2	6月25日(木) 13:30 ~ 15:00	介護予防講座 「認知症の理解と対応について」 ～認知症とその予防方法を知ろう～	舞鶴赤十字病院 認定看護師 綱木 右介看護師長
3	7月9日(木) 13:30 ~ 15:00	睡眠健康講座 「質のよい睡眠の確保と悩みを 解消するために」	上級睡眠健康指導士・ 臨床検査技師 橋 久美氏
4	9月10日(木) 13:30 ~ 15:00	人権セミナー 「音楽×手話で共生社会を考える 耳 だけでなく目でも聴ける新次 元の音楽(仮題)」	4Disabilities(ヨンデイサビ リティーズ) 舞鶴市生涯学習推進課
5	10月1日(木) 13:30 ~ 15:00	健康講座 「食に関する講座で検討中」 ～健康寿命を伸ばす機会として～(仮題)	舞鶴市 高齢者支援課職員 健康づくり課職員
6	10月22日(木) 13:30 ~ 15:00	音楽療法 「いきいき楽しく歌いましょう」	療育音楽指導員 櫻井 みどり氏 音楽療法士 須貝 早智氏
7	11月5日(木)	社会探訪 「奈良の文化と歴史を訪ねて」 ～薬師寺面白法話と平城宮跡VR シアター～	日帰りバス旅行
8	11月19日(木) 13:30 ~ 15:00	防犯講座 「年末年始の防犯ポイント」 ～年末から年始に向けて備えること～	舞鶴警察署 生活安全課職員

◎ 講師の都合等により予定が変わることがあります。