

令和8年度

参加費
無料

南いきいきセミナー



健康で豊かな老後のために

～心も体も頭も! 元気いっぱい100歳を目指して～

	日時	学習内容	講師
1	5月21日(木) 13:30～15:00	開講式 ニュースポーツ体験	舞鶴市 リクリエーション協会
2	6月18日(木) 13:30～15:00	介護予防について(仮)	舞鶴市高齢者支援課 保健師
3	7月30日(木) 13:30～15:00	子どもコーラスコンサート ～このまちをもっと好きに もっと元気に～	舞鶴子どもコーラス 代表 中野 紗織
4	8月20日(木) 13:30～15:00	人権研修会 笑い与健康(仮)	上方落語家 桂 三扇
5	9月17日(木) 13:30～15:00	さあー 体を動かそう!	NPO法人健康づくりお助け隊 チームファイブ 金井 和枝
6	10月15日(木) 13:30～15:00	健康寿命を のばす姿勢の話	姿勢専科 KCSセンター東舞鶴 院長 佐藤拓巳
7	11月19日(木) 13:30～15:00	みんなで楽しく 歌いましょう!	療育音楽指導員 櫻井みどり 須貝早智
8	12月3日(木)	閉講式・お楽しみ会(昼食) 皆さんの希望を聞いて計画します!	

申し込み
問合わせ

南公民館に電話(62-0288)していただくか、窓口でお申込みください。お申し込みは5月7日(木)まで。受付は9時から17時まで。日・月・祝を除く。日程や内容につきましては、変更する場合があります。