

舞鶴市西公民館
令和8年度

参加
無料

西地区いきいきセミナーのご案内

60歳
以上の方



テーマ 「笑顔 明るく 健康長寿」

回	開催日時	場 所	学習内容	講 師
1	6月18日(木) 13:30~	西総合会館 ホール	開講式 / 住職法話	瑞光寺 住職 楠文範 様
2	7月2日(木) 13:30~	西総合会館 ホール	健康体操 	フィットネス インストラクター 長崎優子様
3	7月9日(木) 13:30~	西総合会館 ホール	ニュースポーツ体験	舞鶴レクリエーション協会 様
4	7月30日(木) 13:30~	411会議室	介護予防講座 ★血管年齢測定あります 『介護保険制度』を知る ~介護の不安を解決! 今から知る・から始める介護のそなえ~	明治安田生命 『MY適期講座』 チーフ・コンシェルジュ
5	8月27日(木) 13:30~	411会議室	 人権講演会	(一社) Cocoro Base 代表理事 岡田 様
6	9月10日(木) 13:30~	西総合会館 ホール	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 様 音楽療法士 須貝早智 様
7	9月24日(木) 13:30~	411会議室	歴史講座 	舞鶴地方史研究会
8	10月8日(木) 7:50~	京都市内	文化財探訪 『新しくなった京都太秦映画村と嵐山探訪』	日帰りバス研修 (後日参加者を募ります)
9	10月29日(木) 13:30~	西総合会館 ホール	 健康講座	理学療法士 伊藤清弘 様
10	11月12日(木) 13:30~	西総合会館 ホール	介護講座 / 閉講式	舞鶴市高齢者支援課 様

注) 天候や講師の都合等により中止・日時などを変更する場合があります。
・気象に関する特別警報又は警報(波浪警報を除く)が発表されている場合、セミナーは中止します。

申込み/問合せ: 舞鶴市西公民館 TEL 75-6501