

令和7年度 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歳目指して～

南公民館

	日 時	学 習 内 容	講 師
1	5月15日(木) 13:30～15:00	—開 講 式— ニューススポーツ体験	舞鶴市レクリエーション協会
2	6月19日(木) 13:30～15:00	介護予防	舞鶴市高齢者支援課 保健師
3	7月31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21日(木) 13:30～15:00	人権研修会 紙芝居で世界と繋がり 自由に生きる	紙芝居師 小川よしのり
5	9月18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ン 金井 和枝
6	10月16日(木) 13:30～15:00	地元学 南舞鶴の歴史をひもとく	舞鶴市文化財保護審議会委員 吉岡 博之
7	11月20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 4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！	

お申込み

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。

お申込みは5月8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。