

令和7年度 中地区いきいきセミナーのご案内

中公民館

令和7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5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12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	7月10日（木） 13：30～15：00	歴史講座 「昭和100年、中舞鶴の変遷」 古い写真で地域の昔をたどります	舞鶴市郷土資料館 学芸員 小室 智子氏
3	9月11日（木） 13：30～15：00	健康講座 「腰痛・膝痛予防について」 実際に体を動かしてみよう	舞鶴赤十字病院 理学療法士 阿部 由平氏
4	9月25日（木） 13：30～15：00	防犯講座 「空き巣や詐欺から 家庭を守ろう」	舞鶴警察署 生活安全課職員
5	10月9日（木） 13：30～15：00	介護予防講座 オーラルフレイル ～お口の衰えを防ぐ健康法～	舞鶴市 高齢者支援課職員 健康づくり課職員
6	10月23日（木） 13：30～15：00	音楽療法 「いきいき楽しく 歌いましょう」	認定音楽療法士 櫻井 みどり氏 須貝 早智氏
7	11月6日（木）	社会探訪（計画中）	日帰りバス旅行
8	11月27日（木） 13：30～15：00	コンサート「津軽三味線」 「津軽民謡・日本民謡の調べ」 閉講式	津軽三味線 絃流

◎ 講師の都合等により予定が変わることがあります。