Press Release

舞 鶴 市
MAIZURU CITY

報道関係者各位

令和8年8月25日

まいづる健やかセミナー「運動や睡眠について学ぼう」
～ 秋の夜長をぐっすり眠るために ～

舞鶴市では、市民の健康増進を目的とした「まいづる健やかセミナー」を開催します。
本セミナーでは、健康運動指導士および睡眠健康指導士の資格を有する専門家を講師に招き、質の高い睡眠の確保と日常生活における運動習慣の重要性について解説します。
市民が正しい健康知識を習得し、心身のリフレッシュを図る機会を提供することで、地域全体の健康意識の向上を目指します。

1.日時
令和8年10月2日（金）　13：30～15：30

2.内容・講師
「運動や睡眠について学ぼう」（軽い運動実践を含む）
講師：合同会社Suiren　橋久美　氏
（健康運動指導士・睡眠健康指導士）

3.場所
中総合会館　4階ホール

4.定員
100名

5.参加費
無料

6.申込方法
9月25日（金）までに健康づくり課へ電話（65-0065）または申し込みフォーム（https://ttzk.graffer.jp/city-maizuru/smart-apply/surveys-alias/1002suimin）へ。

7.その他
本セミナーはまいづる健やかプロジェクトの一貫として実施します。
また、「舞鶴市食生活改善推進員養成講座」と同時開催します。

休日の部活動を
地域に展開

舞鶴市　健康づくり課（担当：課長 松本）
〒625-0087 舞鶴市字余部下1167
TEL:0773-65-0065、FAX：0773-62-0551
E-mail:kenzo@city.maizuru.lg.jp