

文化資料館平成26年度連続文化財講座「ふるさと亀岡を探る」

と き 9月21日(日)
午後2時～4時
と ころ 文化資料館(古世町)
テ ー マ 「明智光秀と亀岡～本能寺の変の視点から～」
講 師 堀新さん(共立女子大学文芸学部教授)
内 容 明智光秀は、歴史上有名ですが、謎の多い人物です。丹波の領国支配についても触れながら、光秀の出自や本能寺の変の背景・原因などにつ

いて、お話しいただきます。
定 員 60人(参加無料)
申し込み **問** 事前に、電話またはFAXで文化資料館(月曜日休館)TEL22-0599、25-5067、FAX25-6128へ
(文化資料館)

亀岡運動公園体育館トレーニングルーム使用講習会

と き ①9月14日(日)午前9時～11時、②9月25日(木)午後7時～9時
と ころ 運動公園体育館トレー

ニングルーム
対 象 16歳以上の人
定 員 各回20人(先着順)
申し込み 受講日前日までに参加料(320円)と写真(縦3cm×横2.5cm)を持参して直接、運動公園体育館(午前8時30分～午後6時45分・火曜日休館)へ。再講習の人は発行済承認証を当日持参。
その他 講習会実施中は受講者以外の使用はできません。
問 [指定管理者(株)三煌産業] TEL25-0372
(都市整備課)

男性のための健康づくり教室

退職後の生活を元気に充実して過ごすために、健康や生きがいについて仲間と一緒に考えてみませんか。

	と き	内 容
第1講	10月28日(火) 午後1時30分～4時	趣旨説明、オリエンテーション、自己紹介、体力測定 【体験】運動基礎編～運動の楽しさを実感しよう～ 講師:健康運動指導士 永田操さん
第2講	11月5日(水) 午前10時～正午 午後1時30分～4時	【体験】男の料理教室(調理実習) 講師:管理栄養士 川村悠里さん 【講話】健康は歯から口から笑顔から 講師:歯科衛生士 兼信則子さん 【健康相談・測定】個別健康相談会・身体計測
第3講	12月6日(土) 午後1時30分～4時	【講話】自分のちからを見つめなおす ～ワンダフル・エイジング いきいきとした脳と心のために～ 講師:同志社女子大学教授 日下奈穂子さん
第4講	12月24日(水) 午前10時～正午 午後1時30分～4時	【講話】ボランティア活動基礎講座 ～定年後のボランティアの楽しみ方を考えよう～ 講師:社会福祉協議会職員 【講話】健康(幸)寿命を延ばす! 講師:亀岡市立病院院長 上田和茂 【座談会】男性の教室OB会との交流
第5講	平成27年1月8日(木) 午前10時～正午 午後1時30分～4時	【講話】亀岡の歴史再発見 講師:文化資料館職員 【体験】城下町散策ウォーキング 講師:ふるさと亀岡ガイドの会会員
第6講	2月2日(月) 午前10時～正午 午後1時30分～4時	【講話】栄養・血管の老化予防 ～健康情報の落とし穴を知ろう! メディアリテラシーとは?～ 講師:保健センター職員 【体験】体力年齢を10歳若返らせる!～楽しく継続できる運動のコツを知ろう～ 講師:健康運動指導士 永田操さん
第7講	2月25日(水) 午前10時～正午 午後1時30分～4時	【体験】男の料理教室(調理実習)、卒業パーティー、修了式 【健康相談・測定】体力測定等健康チェック

※都合により日程、内容が変更になる場合があります。

と ころ 保健センターほか **対 象** おおむね55歳から69歳の男性で、全7回参加できる人
定 員 20人(応募多数の場合は抽選) **受講料** 無料(材料費のみ実費負担)
申し込み **問** 10月17日(金)までに、電話で、保健センター TEL25-5004

(健康増進課)

「かめまるナンバープレート」で明智光秀公のまち亀岡の観光PRを!