

総合福祉センター各種事業

ところ 総合福祉センター

《働く女性の家》

事業名	とき・ところ	内容・講師	定員	受講料など
パワーアップ実践講座 セルフdeエステ	12月5日(土) 午後1時30分～3時 3階会議室	お化粧したままで出来るセルフエステです。 顔全体の表情筋を指でほぐします。 (妊娠中の人、医師からマッサージや運動を止め られている人はご遠慮ください) 持ち物：置き鏡・筆記用具 パワーアップ講座登録講師：岩田久枝さん	15人 (先着順)	対象：健康な人 受講料700円

申し込み 随時。来館または電話、FAXで受け付けます。①希望の事業名、②郵便番号・住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤年齢、⑥勤務先名(または職種)を働く女性の家へ[総合福祉センター内(午前9時～午後9時)、火曜日・祝日は 休館、日曜日は午後5時まで] TEL24-0294、FAX24-3071

(地域福祉課)

《障害者福祉センター》 対象：要約筆記を学びたい人

事業名	とき	内容・講師	定員	参加料など
亀岡市要約筆記者 養成講座	11月21日、12月5日、19 日、平成28年1月16日、30 日、2月13日、20日、3月5 日の各土曜日(全8回) 午前10時～午後3時15分	人生の途中で聴こえなくなった中途失 聴者や難聴者にパソコンや手書きなど で、話の内容を文字にして伝える要約 筆記の基礎を学びます。	20人 (先着順)	テキスト代 3,400円 要約筆記 ロール紙代など 実費

対象：いきいきと過ごしたい人ならどなたでも

事業名	とき	内容・講師	定員	参加料など
健康広場 転倒防止と脳トレ体操	11月14日(土) 午後2時30分～3時10分 (約40分間)	イスに座ったままで、楽しくからだを動 かしましょう。 当日参加できます。 講師：叶夢さん(フィットネスインストラクター)	16人 (先着順)	無料

申し込み 随時。午前9時から来館または電話・FAXで障害者福祉センターへ[総合福祉センター内(午前9時～午後9時)、火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで]TEL24-0294、FAX24-3071

(障害福祉課)

《中央老人福祉センター》 対象：市内在住の60歳以上の人(申し込み時)

講座名	とき	内容・講師	定員	受講料など
①カラオケサロン	12月7日(月) 午後1時30分 ～4時 (要予約)	※参加人数により1人2曲程度歌えます。ナツメロ、童謡、 アニメソング、あの頃のヒットソングなど、楽しいひと 時を過ごしましょう。 持ち物：飲み物など ※音楽に合わせて体を動かします。 ※講師はいません。当日参加はできません。 ※最低開催人数5人以上・初めての方優先	20人 (先着順)	1人 300円
②文学シリーズ 「日本の近代を 築いた女性たち」	12月5日(土) 午前10時 ～11時30分	「戦後強くなったのは女性と靴下」とよく言われますが、 突然女性が強くなったわけではありません。幕末から近代 の女性たちが懸命に生き、蓄積されたその「力」に本講座 ではスポットを当ててみます。 第6回「女性教祖・出口なおの世界」 講師：平良聡弘さん	20人 (先着順)	300円

申し込み 随時。①は11月25日(水)までに、午前9時から来館または電話で受け付けます。中央老人福祉センター【総合福祉センター内(午前9時～午後5時)火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで】TEL24-0294

前立腺がん検診を受診しましょう 問 保健センター TEL25-5004