

ウォーキング教室

正しい歩き方を学んで仲間と一緒に歩きます。[全4回]

と き ①10月14日(金)

②10月21日(金)

③10月25日(火)

④11月8日(火)

午前9時30分～正午

ところ 保健センター他

対象 市民で、医師に運動を止められていない人、各回の設定距離を無理なく歩ける人

※初心者大歓迎

内容 ミニ講話(運動、ロコモティブシンドロームなど)、ストレッチ、ウォーキング(体の状態に合わせて約2～6kmを歩きます)

※雨天時は室内運動をします。

講師 永田操さん(健康運動指導士JWAオフィシャルウォーキングリーダー)

定員 約20人(応募多数の場合は、初参加の人を優先)

参加料 無料

持ち物 飲み物、タオル、帽子

服装 動きやすい服、靴

申し込み 問 10月12日(水)までに、電話で保健センター
TEL25-5004

(健康増進課)

「ほっこりカフェ」のご案内

家族を介護していて「こんな時、どうしたらいいだろう?」と、感じる時はありませんか。同じような経験を持つ人同士が語り合うことで解決することもあります。また、「病院へ行きたい」「生活に必要な手続き(銀行や市役所など)に行きたい」、こんな時、在宅で介護を受けている人をほっこりカフェでお預かりすることが出来ます。

と き 10月17日(月)

午前の部(午前9時30分～午後0時30分)と午後の部(午後1時～4時)

ところ あんしん長寿センター

対象 在宅で家族を介護している人または介護経験者(申し込み不要)、在宅で家族の介護を受けている人(要申し込み、事前に面談を行います。身体機能の状態によってはお受けできない場合もあります)

内容 茶話会、相談など(午前・午後の部、どちらかの参加)

定員 在宅で家族を介護している人または介護経験者は午後の部20人、在宅で家族の介護を受けている人は各部4人以内(申し込み状況により、人数の増減をする場合あり)

参加料 無料

申し込み 問 10月13日(木)までに、あんしん長寿センター
TEL29-2133

(高齢福祉課)

デジタルカメラ講座「亀岡の秋、日本の庭」

と き ①撮影会:11月19日(土)
午前10時～正午

※雨天の場合、11月23日(水・祝)に延期

②講評:11月26日(土)

午前10時～正午

ところ ①龍潭寺(亀岡市菟田野町)、②ガレリアかめおか2階大広間

内容 デジタルカメラ初心者を対象に、一級造園技能士の解説を聞きながら庭園を巡り、撮影のコツを学びます

解説 実政秀行さん(庭師・一級造園技能士)

定員 20人(応募多数の場合は抽選)

参加料 700円(保険料含む)

申し込み 10月31日(月)＜当日消印有効＞までに、はがき、FAX、ホームページ申し込みフォーム、または電子メール(1通で何人でも申込可)に氏名・年齢・住所・電話番号を記入の上、次へ

〒621-0806 亀岡市余部町宝久保1-1 ガレリアかめおか「デジタルカメラ講座」係へ

電子メール

kouza@galleria.or.jp

ホームページ

www.galleria.or.jp

問 (公財)生涯学習かめおか財団(ガレリアかめおか内)

TEL29-2700、FAX25-5881

(市民力推進課)

マッサージサービス事業

と き 10月27日(木)、30日(日)
午前10時～午後3時

ところ 総合福祉センター2階 教養娯楽室(内丸町)

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 各日18人(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 10月19日(水)午前9時から午後4時までの間に、電話で亀岡市視覚障害者協会事務所(総合福祉センター内)

TEL22-1311

問 酒井TEL090-1484-9161

(高齢福祉課)

市民交流カフェ“ひだまり”オープン

ミルクキーウェイでゆったりした時間を過ごしませんか。ハーブティやコーヒー・紅茶とお菓子がセット。季節を感じながら楽しく交流します。

と き 10月12日から毎週水曜日(祝日を除く)

午後1時～4時

ところ 亀岡市立人権福祉センター(菟田野町)

対象 どなたでも

参加料 500円

問 NPO亀岡人権交流センター
TEL23-5084

(人権福祉センター)