

<花ノ木医療福祉センター情報発信事業>「簡単クッキングⅡ～高齢者、障害者にやさしい食事と調理～」参加者募集

と き 11月27日(日)
午前10時～正午
(午前9時30分から受け付け)
ところ 花ノ木医療福祉センター地域交流棟2階多目的室
内容 簡単調理(肉じゃが)・
嚥下サポート食(ゼリー食ツナサラダ)・お粥を使った食事(お粥のドリア)・試食会・酵素剤(スペラカーゼミー

ト)を使ってお肉を軟らかくしよう
※障害者・高齢者にも食べやすい、嚥下サポート食(ゼリー食)を紹介し、食事支援にお困りの人、嚥下サポート食の相談、栄養補助食品の展示もします。
講師 花ノ木医療福祉センター調理師、管理栄養士
参加費 無料
定員 30人程度(先着順)
申し込み 11月25日(金)まで

にセンター備え付けの申込書でFAX、郵送または持参で次へ
あて先 問 〒621-0018 亀岡市大井町小金岐北浦37-1 花ノ木医療福祉センター(給食係)
TEL23-0701、FAX22-8348
※申込書はホームページからもダウンロード出来ます。
<http://www.hananoki-kameoka.or.jp/index.html>
(障害福祉課)

スポーツ **問** 市役所3階スポーツ推進課 TEL25-5055
※体育協会(運動公園体育館内)は火曜日休館

生涯スポーツデー

と き 11月19日(土)
午前9時～正午
ところ 運動公園体育館
対象 市内在住・在勤・在学の人
種目 バドミントン、バスケットボール、卓球、ソフトバレーボール、障害者スポーツ(卓球バレー)など
参加料 200円(中学生以下、60歳以上は100円・障害のある人は無料)
その他 用具は貸し出しします。
申し込み 問 当日受け付け
(公財)体育協会TEL24-8385

楽しみながら、曾我部方面を歩く、約10kmのコース
対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
※長距離を無理なく歩ける人
参加料 無料
持ち物 弁当、水筒、敷物、雨具など(履きなれた靴で参加してください)
申し込み 当日受け付け
※詳しくは、市ホームページへ

2-24-8西台卓球場
TEL22-9050、FAX22-9077
(月曜日は休み)
②ゆうちょ銀行振り込みでの申し込み
口座番号 14440-46049271
口座名義 亀岡市卓球協会
申込書は、西台卓球場に郵送または持参(FAX可)をお願いします。
③ホームページからの申し込み
<http://homepage3.nifty.com/kametaku/> または亀岡市卓球協会
※参加費はゆうちょ銀行へ振り込みをお願いします。
問 亀岡市卓球協会事務局長 山岡TEL24-9020

第6回中部広域卓球大会参加チーム募集

と き 11月27日(日)
午前9時30分から開会
ところ 運動公園体育館
対象 亀岡市および近郊にお住まいの中学生以上
部門 男女別団体戦(1チーム2～3人で構成する1ダブルス、2シングルス)の団体戦
一般の部、中学生の部
参加料 一般1チーム2,000円、中学生1チーム1,000円
申し込み 11月16日(水)までに参加費を添えて次のいずれかの方法で申し込んでください。
①西台卓球場への申し込み
〒621-0013大井町並河

第6回テニスクリニック参加者募集

と き 11月23日(水・祝)
午後1時～5時(雨天中止)
午後0時30分から集合
ところ 運動公園テニスコート
対象 どなたでも
参加料 大人1人1,000円、中学生・高校生1人500円、小学生無料(当日徴収)
申し込み 問 11月16日(水)までに氏名、所属クラブ、連絡先を記入の上、電話またはFAXで次へ
テニス協会普及部 佐藤佳男
TEL・FAX22-8738

第18回ふれあいハイキング「秋の西山…」参加者募集

と き 11月23日(水・祝)
午前9時～午後3時(予定)
※雨天中止
※午前9時に亀岡市役所に集合・受け付けをし、午前9時30分に出発します。
※雨天中止決定は当日午前8時(午前8時から8時30分までの間に市役所3階スポーツ推進課へ問い合わせてください)
ところ 紅葉に彩られた西山を