

**文化資料館ロビー展
「明智光秀展」**

と き 4月29日(土・祝)
～6月4日(日)
午前9時～午後5時
ところ 文化資料館1階ロビー
(古世町)
内容 亀岡ゆかりの戦国武
将、明智光秀について、パネ
ルなどで紹介します。
入館料 ロビー展のみの見学は
無料です(常設展の見学には
入館料が必要です)。
問 文化資料館(月曜日休館)
TEL22-0599・25-5067
FAX25-6128
(文化資料館)

産後ケア講座

ゆとりある子育て生活はママ
の元気から。赤ちゃんを大切に
するように、ママの心とからだも
大切にケアをしていきましょう。

と き 4月28日(金)
午前10時～正午
ところ 保健センター2階(安町)
対象 おおむね産後4カ月の人
内容 《ママのカラダを知
り、産後の骨盤を整える》
妊娠・分娩でママのカラダに
何が起きたのかを学び、産後
の不調や悩みの原因を整える
セルフケアの体験
講師 都智華子さん(ボディ
ケアセラピスト)
定員 15人(先着順)
参加料 無料
持ち物 動きやすい服装とフェ
イスタオル。赤ちゃんが一緒
の場合はバスタオル
申し込み **問** 前日までに電話で
亀岡市子育て世代包括支援セ
ンター TEL55-9150
(健康増進課)

**亀岡ゆう・あいサポートシステム登録
グループ主催事業
～女性のからだを整える～**
グループに登録していない人

も自由に参加できます。
【スローエイジングクラス】
と き 5月8日(月)
午後1時～3時
ところ ガレリアかめおか2階研
修室
内容 横たわって行うヨガや
ツボなどを用いて、肩こりや冷
え、月経痛、産後の不調、更
年期の症状など女性の心と身
体を整えます。
対象 女性
参加費 1,000円
持ち物 ヨガマットまたは厚手の
バスタオル、お茶
申し込み 当日受け付け
その他 動きやすい服装でお越
しください。
※託児希望者は、直接ガレリア
かめおか託児室TEL29-2700
問 プラチナ・ママ 担当:都
TEL090-7767-4016
(人権啓発課)

**平成29年度
「高齢者さわやか教室」
全講座内容等について**

時間 各講座とも
午後1時30分～3時30分
ところ ガレリアかめおかコン
ベンションホール
※第5講座 文化祭のみ:午前
11時～午後3時
対象 65歳以上の市民(た
だし、第3講座のみどなたで
も参加可能)
受講料 無料
申し込み **問** 事前に市役所
4階社会教育課(2番窓口)
TEL25-5054、FAX25-5513
に申し込んでください。
※全7講座、継続受講を原則と
します。
(社会教育課)

講座年間予定表

回	月日	講座内容	講師(等)
1	6月8日(木)	開講式 第1講座 「笑う門には福来たる」 -大道芸とレクリエーションで 笑って楽しく健康に-	京大卒大道芸人 たつきゆうさん 日本笑い学会正会員 笑いヨガリーダー たつきゆうともひろ 田久朋寛さん
2	7月20日(木)	第2講座 「膝の痛みの原因と対策」〈仮題〉 「膝の痛みに有効な 運動とストレッチ」〈仮題〉	亀岡市立病院 整形外科医師 くぼたあきら 久保恭臣部長 理学療法士リハビリテーション科 おひたあきら 織田史雄科長 〈市立病院「健康講座」共催〉
3	9月21日(木)	第3講座 「笑いは希望の光」 〈講演と落語〉 〈全市民対象〉 ※どなたでもご参加いただけます	(株)SOMEJI 落語家 はやしやせめじ 林家染二さん 〈男女共同参画講座「ゆう・あいセミ ナー」共催〉
4	10月19日(木)	第4講座 「楽しく歌って心豊かに」 -秋を訪ねて-	元小学校長 いしがわのさし 石川久さん
5	11月16日(木)	第5講座「文化祭」 展示発表の部 舞台発表の部	受講生自らの発表
6	平成30年 1月18日(木)	第6講座 「平安ふれあいコンサート」 -音楽隊のふれあいコンサートと 交通安全教室-	京都府警察音楽隊&カラーガード隊 亀岡警察署 交通課【依頼中】
7	2月15日(木)	第7講座 「笑顔で暮らすために」 -捨てるから始めない片づけ方- 閉講式	ライフオーガナイザー (整理収納片づけの専門家) メンタルオーガナイザー (思考と心の片づけの専門家) 看護師 ふるすみほこ 古角美保子さん
第2講座～第6講座 脳トレ&元気アップ体操指導: NPO法人元気アップAGEプロジェクト			