

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 6月20日(火)

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。

《夜YOGA☆FRIDAY》

とき 6月23日(金)

午後7時30分～8時30分

ところ ガレリアかめおか2階 和室

内容 心身の不調や不安をセルフケアできるようにヨガストレッチなどを用いたボディワークとリラクゼーションの方法をお伝えします。

《共通事項》

対象 女性

参加費 各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)

元気アップ講座

介護予防に関心のある高齢者の皆さんに元気でいきいきとした生活を続けてもらえるよう、元気アップ講座を開催します。

①「体操」

とき 7月3日(月)

午前10時～11時30分

内容 楽しい体操で健康づくりをしましょう。

講師 NPO法人 元気アップ AGEプロジェクト

定員 20人(申し込み多数の場合には抽選)

参加料 無料

募集期間 6月12日(月)～26日(月)

②「絵手紙」

とき 7月10日(月)

午前10時～11時30分

内容 大切な人への暑中見舞いを絵手紙に描いて想いを届けてみませんか？

講師 関野和枝さん

定員 25人(申し込み多数の場合には抽選)

参加料 100円(はがき代)

募集期間 6月12日(月)～7月3日(月)

【①②共通】

ところ あんしん長寿センター(ガレリアかめおかエイジレスセンター内)

対象 65歳以上の人

※ただし介護認定を受けている人は利用いただけません。

申し込み問 あんしん長寿センター TEL29-2133

(高齢福祉課)

園部税務署個人課税部門からのお知らせ

《来署による相談・申告手続きについて》

来署による相談、申告手続きは、事前予約をお願いします。具体的書類や事実関係を確認し、申告手続きをされる場合には、電話などで事前に相談日時を予約いただいた上、税務署において相談を受けることとしています。

(例)医療費控除や住宅借入金等特別控除などによる還付申告▶申告された内容に誤りがあり、訂正が必要な場合の手続き(更正の請求・修正申告)

※予約の際には、氏名・住所・相談内容・来署される日時をお伺いします。なお、予約の状況により、希望の日時に沿えない場合があることをご容

赦ください。

問 園部税務署(南丹市)

TEL0771-62-0340

(税務課)

亀岡生涯学習市民大学開講式・第1講座

とき 6月24日(土)

午後1時30分～3時45分

(午後1時から開場)

ところ ガレリアかめおか2階 大広間

演題 タニハ王国と亀岡～倭彦王とその時代～

講師 井上満郎さん(京都産業大学名誉教授、(公財)生涯学習かめおか財団理事長)

受講料 無料(当日受け付け)

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

電子メール

info@galleria.or.jp

(市民力推進課)

シングル家庭相談サロン

シングル家庭の子育てや家庭環境づくりを一緒に考えましょう。

とき 6月17日(土)

午前10時～正午

ところ ガレリアかめおか2階 研修室

対象 ひとり親家庭および今後ひとり親での子育てを考えている人

内容 子育てや周りのサポートなどの情報提供と制度の紹介、先輩を交えての情報交換や交流

定員 5人(先着順)

参加料 無料

申し込み問 6月14日(水)までに電話または電子メールに名前と電話番号を記入の上、亀岡市子育て世代包括支援センター

BComeへTEL55-9150

電子メールinfo@bcome-k.com

(こども未来課)