

### 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 8月21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)

募集期間 7月25日(火)～8月14日(月)

#### ②「かな習字」

とき 8月28日(月)

午前10時～11時30分

内容 美しい「かな習字」を体験してみましょ。

講師 竹内豊子さん

定員 25人(申し込み多数の場合には抽選)

募集期間 7月25日(火)～8月21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

※ただし要介護認定を受けている人は利用できません。

参加料 無料

申し込み 問 あんしん長寿センター TEL29-2133

(高齢福祉課)

### 産後ケア講座

#### 《母乳ケア》

授乳がうまくいかない、母乳が足りているかなど、気になることはありませんか。産後や育児のことなども、気軽におしゃべりしましょう。

とき 8月4日(金)

午前10時～正午

内容 母乳ケアについての話

と交流、身体計測

講師 助産師

持ち物 赤ちゃんが一緒の場合はバスタオル。

申し込み 8月2日(水)までに電話で 問へ

#### 《ボディケア》

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 8月18日(金)

午前10時～正午

内容 《眠りの姿勢と呼吸を整えリラックス》

深夜の授乳や夜泣きなどで、睡眠不足になりがちなママに、短時間でも質の高い眠りをとるための姿勢と、イライラを遠のける呼吸方法の体験

講師 ヨガインストラクター

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 8月16日(水)までに電話で 問へ

#### 《共通》

ところ 亀岡市保健センター2階(安町)

対象 おおむね産後4カ月までの人

定員 各15人(先着順)

参加料 無料

問 亀岡市子育て世代包括支援センター BCome TEL55-9150

(こども未来課)

### 亀岡市母子寡婦福祉会第2回生活支援講習会「エコバックに絵を描こう」～親子で楽しいひとときを～

とき 8月6日(日)

午前9時30分～正午

ところ ふれあいプラザ世代間交流室

対象 ひとり親家庭の親子

内容 エコバックに好きな絵を描いて世界に一つのオリジナルバックを作りましょう。

定員 15世帯(要申し込み)

参加費 1人目は無料、2人目か

らは1人200円

持ち物 描きたい絵があればその下絵・お茶・タオル

申し込み 問 7月28日(金)までに市役所地下1階売店もしくは亀岡市母子寡婦福祉会会長 奥村 TEL090-4305-4692

(こども未来課)

### 平成29年度「子育て支援員」養成講座『基本研修』

とき 8月7日(月)、9日(水)

午前10時～午後4時

※詳しい時間は受講決定の際に受講者にお知らせします。

ところ ガレリアかめおか

対象 子育て支援に携わっている人、または関心のある人

内容 主なカリキュラム(8科目8時間): ①子ども・子育て家庭の現状、②子ども家庭福祉、③子どもの発達、④保育の原理、⑤対人援助の価値と倫理、⑥児童虐待と社会的養護、⑦子どもの障害、⑧総合演習

定員 50人

参加料 無料

その他 基本研修修了者は、専門研修を受講することができません。なお、保育士などの資格がある人は基本研修受講が免除されます。

申し込み 7月31日(月)までに、所定の受講申込書に必要事項を記入し、一般社団法人京都府保育協会へ提出してください。

問 一般社団法人京都府保育協会 〒604-0874京都市中京区竹屋町通烏丸東入る清水町375 京都府立総合社会福祉会館8階

TEL075-223-8960

FAX075-223-8961

(こども未来課)

前立腺がん検診を受診しましょう

問 健康増進課 TEL25-5004