

**公益財団法人亀岡市環境事業  
公社第12回環境セミナー**

**快環!歴史散策エコウォーキング  
～曾我部ひがん花の里と穴ヶ村  
地蔵めぐり～**

文化財専門官のガイドで、自然豊かな曾我部町の地元文化にふれあいましょう。

**と き** 9月23日(土・祝)

午前9時～午後0時30分

**集合場所** 曾我部町自治会(曾我部町)

※駐車場有り

※解散場所は穴太寺または、曾我部町自治会

**行程** 約10km(3時間30分の予定)  
ひがん花の里→無量寺→曹流寺→厚元寺→天王寺→東光禅寺→真福寺→穴太寺(送迎車での移動区間有り)

**参加料** 無料(要事前申し込み)

**対象** 設定距離を無理なく歩ける人

**ガイド** 樋口隆久(文化財専門官)

**定員** 15人(先着順)

**持ち物** 水筒、タオル、帽子、雨具(熱中症予防グッズなど)

**その他** ①8月23日の地蔵盆との関連はございません。②小雨決行(当日午前6時の時点で気象警報発令時は中止)③歩きやすい服装、靴で参加ください。

**申し込み** **問** 8月28日(月)から氏名、住所、連絡先を電話またはFAXで次へ

(公財)亀岡市環境事業公社企画総務課(担当:平野)

TEL23-1213、FAX23-1475

(環境クリーン推進課)

**シルバー将棋のつどい**

**と き** 8月31日(木)

午前9時30分～正午

**ところ** 老人福祉センター3階研修室(安町)

**対象** おおむね60歳以上の男女

**内容** 詰将棋、対局

**定員** 20人(先着順)

**参加料** 無料

**申し込み** **問** 8月26日(土)から29日(火)までに、電話で亀岡市シルバー将棋クラブ会長  
高田優美

TEL24-7615

※随時会員募集(会費月額400円)  
(高齢福祉課)

**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。

**と き** 9月25日(月)

午前10時～11時30分

**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。

**内容** 「ヨガ」

ヨガには身体のゆがみを直し、自立神経を整え、老廃物を出す効果があると言われていています。ヨガを体験して心身の緊張をほぐしましょう。

**講師** 俣野多映子さん

**定員** 25人(申し込み多数の場合には抽選)

**参加料** 無料

**申し込み** **問** 8月25日(金)から9月15日(金)までに電話であんしん長寿センターへ

TEL29-2133

(高齢福祉課)

**第78回  
コレージュ・ド・カメオカ**

「キッチンからはじまる家族の絆」  
コウケンテツさん(料理研究家)



テレビや雑誌で活躍中の料理研究家が、「食」を中心に家族とのコミュニケーションの楽しさや大切さ、地域とのつながりについて、お話します。

**と き** 9月3日(日)

午後2時～3時30分(午後1時30分から開場)

**ところ** ガレリアかめおか2階大広間

**入場料** 無料(申し込み不要)

**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

ホームページ <http://www.galleria.or.jp>

(市民力推進課)

**「かめまるナンバープレート」で明智光秀公のまち亀岡の観光PRを!**