

《中央老人福祉センター》

| 事業名 | とき・場所など | 内容・講師・対象など | 定員 | 受講料など |
|-----------------------------|---|---|----------|--------|
| ①「やさしいハーモニカ講座」 | 10月5日から平成30年3月1日までの第1木曜日（1月のみ第2木曜日）（全6回） 午後1時30分～3時30分 場所：4階音楽室 | 初めての人も懐かしい人もハーモニカのやさしい音色にふれてみませんか。 「故郷」、「バラが咲いた」を一緒に吹きましょう。 持ち物：トンボC調複音ハーモニカ 講師：村田雅子さん 対象：市内在住の60歳以上の人（申し込み時） | 10人（先着順） | 1,800円 |
| ②「男のストレッチ&スローな筋肉トレーニング講座」後期 | 10月6日から平成30年3月2日までの期間の第1,3金曜日（全8回） 午後1時30分～3時 場所：1階コミュニティホール | 男性限定のストレッチ体操。運動をしている間、軽い負荷で筋肉の緊張を保つことより筋肉量が増え、ダンベルやマシンなどを使う筋肉トレーニングと同様に基礎代謝がアップします。 ヨガマットを使い無理なく柔軟体操と簡単な筋肉トレーニングします。 持ち物：動きやすい服装・靴、タオルほか必要と思われるもの 講師：竹下恵都子さん 対象：市内在住の60歳以上の人（申し込み時） | 20人（先着順） | 1,300円 |

申し込み ①②とも8月25日（金）の午前9時から、ただし②の前期を受講した人は9月1日（金）の午前9時から来館または電話で中央老人福祉センターへ〔総合福祉センター内（午前9時～午後9時）火曜日・祝日は休館・日曜日は午後5時まで〕

TEL24-0294、FAX24-3071

その他 できるだけ公共交通機関でお越しいただきますよう、ご協力をお願いします。

（高齢福祉課）

《登録グループ主催事業》

| 事業名 | とき・場所など | 内容・講師・対象など | 定員 | 受講料など |
|----------------|--|--|---------|-------|
| 詩吟（静吟）サークル体験教室 | 9月11日（月） 午後1時30分～3時30分 場所：4階音楽室 受け付け：9月10日（日）午後5時まで | 少人数のサークルながらも、講師を中心に楽しんで吟じています。 お待ちしています。 講師：斎藤喜久子さん 対象：60歳以上の人ならどなたでも | 5人（先着順） | 無料 |

申し込み 8月25日（金）午前9時から来館または電話・FAXで○事業名○氏名（ふりがな）○電話番号を総合福祉センターへ〔午前9時～午後9時、火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで〕 TEL24-0294、FAX24-3071

その他 できるだけ公共交通機関でお越しいただきますよう、ご協力をお願いします。

（地域福祉課）

《掲載内容の訂正について》

平成29年8月1日発行の「キラリ☆亀岡おしらせ」（No.821）4ページに掲載しました「平成29年度亀岡市総合福祉センター登録グループ紹介」の内容に誤りがありました。お詫びするとともに次の通り訂正いたします。

（正）花てまりサークル 午前9時30分～正午 （誤）花てまりサークル 午前10時～正午

第28回レク学園「コミュニケーション・人間関係を深める」

コミュニケーション力がアップする第1歩は「人を大切にすること」。体験学習を通じて、人との豊かなつながりあいについて学びましょう。

とき 9月16日（土）
午後1時～4時

ところ 京都学園大学体育館講義室

対象 18歳以上
講師 中村正俊さん
定員 30人（先着順）
参加費 500円（資料代）

申し込み 問 8月25日（金）からFAXまたは電子メールで、氏名、年齢、住所、電話番号、昼食購入希望の有無を記入の上、次へかめおか遊友ネットワーク
江見：FAX20-1229
杉本：電子メール
captsuba@ares.eonet.ne.jp
（市民力推進課）

京のおばんざいサロン「こだわりフェスタ」

とき 9月3日（日）
午前11時30分～午後2時
ところ 安町ホーム和の家（安町）

内容 季節の創作料理を食べながら、おしゃべりを楽しむ会です。初めての人も、もちろん大歓迎。料理は1回おかわりができて、お腹もいっぱい。幸せいっぱいです！

定員 20人（申し込み不要）
参加費 600円（うち100円は関西盲導犬協会に寄付します）

問 かめおかまちの元気づくりプロジェクト担当：松尾

TEL090-3848-8676

ホームページ

http://kame-genki.org/

（市民力推進課）

食中毒を防ぐ3原則 菌を「つけない、増やさない、やっつける」