

「親子ふれあいひろば」に申し込んでください！

と き 10月15日(日)
午前10時30分～正午
(受け付け開始:午前10時15分)
と ころ ガレリアかめおか1階創作室
対 象 未就学児とその保護者
内 容 ベリーマキコさんによる親子ペインティング・音楽遊び(予定)など
定 員 親子30組(参加費無料)
申し込み **問** 9月25日(月)から10月6日(金)までに
市役所1階地域福祉課
TEL25-5029
(地域福祉課)

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 10月4日(水)
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
申し込み 10月2日(月)
《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 10月12日(木)
午前10時～正午

内 容 《ママのカラダを知り、産後の骨盤を整える》
妊娠・分娩の過程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 ヨガインストラクター
申し込み 10月10日(火)
《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
申し込み **問** 電話で亀岡市子育て世代包括支援センターBCome(保健センター内)
TEL55-9150
(こども未来課)



平成 29 年度 亀岡市立病院 健康講座

大丈夫ですか？ あなたの「腰痛」～皆さんの疑問にお答えします～



講 演

「腰の痛みのあれこれ」	整形外科医師	山崎 哲朗
「内科疾患による背部痛・背部不快」	内科部長	木村 史子
「ペインクリニックで腰痛が楽になるかもしれません」	麻酔科部長	橋本 朋子

体験コーナー

「腰痛体操」 動きやすい服装でご参加ください リハビリテーション科 科長 織田 史雄

と き 9月30日(土) 午後1時30分～3時
と ころ 市役所1階市民ホール

定員 200人 **参加費 無料(申し込み不要)**

※市民の皆さんから、腰痛に関する質問をFAXと電子メールで受け付けています。

FAX25-7312、電子メール iryou-sisetsu@city.kameoka.lg.jp

問 亀岡市立病院地域連携室 TEL25-7313(代表) (病院総務課)



平成 29 年度 京都丹波くりまつり

と き 10月7日(土)
午前8時～午後1時

と ころ 「丹波マーケス」丹のまち広場うるおい館(京丹波町須知色紙田)
内 容 丹波くり販売、イガ投げ、くりつかみ取りなどの催し、焼きぐりの販売
主 催 京都丹波くりまつり実

行委員会
問 京都府南丹広域振興局森づくり推進室
TEL22-1017、FAX21-0118
(農林振興課)

ジカ熱・デング熱の感染源 蚊にさされないようにしましょう