

総合福祉センター各種事業

ところ 総合福祉センター（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）

《働く女性の家》

事業名	とき・場所など	内容・講師・対象など	定員	受講料など
保存食講座 (白みそづくり)	11月16日(木) 午前10時～午後1時 場所:3階料理実習室	雑煮用の白みそを共同で作成させます。 ※引き取りは、12月25日(月)・27日(水)・28日(木)の 午前9時～午後9時 講師:田中京子さん 対象:どなたでも	30人 (先着順)	受講料 300円 材料代 1kgあたり 570円
パソコン実用講座④	12月6日(水)、 20日(水) 午後2時～4時 場所:3階講習室	ステップ1: Excelを使い、一度作れば年度や月を変える だけで自動更新が出来るカレンダー作りを学びます。 ステップ2: Wordを使い、好きな写真やイラストを挿 入し「1年分のオリジナルカレンダー」を完成させます (データの持ち込み可)。 【パソコン無料貸し出し有・持ち込み可】 講師:バルーンネット株式会社 対象:マウス操作の出来る人	15人 (先着順)	受講料 600円 資料代 400円

申し込み 11月10日(金)午前9時から来館または電話・FAXで受け付けます。①希望の事業名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤年齢⑥勤労の有無⑦託児(生後6カ月から就学前までの乳幼児)、**手話通訳、要約筆記**の希望を働く女性の家へ[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

(地域福祉課)

《障害者福祉センター》

事業名	とき・場所など	内容・講師・対象など	定員	受講料など
いきいき 手話広場	11月17日(金) 午後1時30分～3時 場所:1階会議室・集会室 受け付け:当日参加できます。	昔話を手話で語ったり、手話で歌ってみましょう。 お話「笠地蔵」歌「明日はどこから」ほか 対象:手話に興味がある人ならどなたでも	20人	無料
かんたん 料理広場	11月30日(木) 午前10時～午後1時 場所:3階料理実習室 受け付け:11月27日(月)まで	簡単な調理方法を学ぶと共に皆さんで「楽食」をします。 講師:市川真由美さん 対象:障害のある人やその介助者・関係者など (障害者優先)	16人	材料代 400円

申し込み 11月10日(金)午前9時から来館または電話・FAXで障害者福祉センターへ [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

(障害福祉課)

産後ケア講座(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 11月24日(金)

午前10時～正午

ところ 亀岡市保健センター2階

対象 おおむね産後4カ月までの人

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

定員 15人(先着順)

参加料 無料

申し込み 11月21日(火)までに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)

乳がん・子宮頸がん検診を受診しましょう

問 健康増進課 TEL25-5004