

プレママ・プレパパ講座

出産の準備はどうしたらいいの?赤ちゃんが生まれるとどんな生活になるの?出産とこれから始まる子育てについて、一緒に考えてみませんか。

と き 12月9日(土)

午前10時~正午

と ころ 亀岡市立東部保育所(篠町)

対 象 妊婦とそのパートナー

内 容 ・出産準備どうする?
・育児と家事のシェア・赤ちゃん抱っこ体験・先輩パパとママに聞いてみよう・保育所見学

講 師 竹内博士さん(ファミリーアドバイザー)

定 員 10組(先着順)

参加料 無料

申し込み **問** 12月7日(木)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)

シルバー将棋のつどい

と き 11月30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** 11月25日(土)から28日(火)までに、電話で亀岡市シルバー将棋クラブ会長高田 TEL24-7615

※随時会員募集(会費月額400円)

(高齢福祉課)

京のおばんざいサロン「こだわりフェスタ」

と き 12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)

亀岡生涯学習市民大学第6講座

と き 12月9日(土)

午後1時30分~3時30分

(午後1時開場)

と ころ ガレリアかめおか2階大広間

演 題 高齢者はどこまで人に役立つか

講 師 堀田力さん((公財)さわやか福祉財団会長、弁護士)

受講料 無料

その他 当日受け付け

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 電子メール

info@galleria.or.jp

(市民力推進課)

第4回らくちん介護勉強会~基本編~

と き 12月9日(土)

午後7時~9時

(午後6時45分から受け付け)

と ころ ガレリアかめおか2階研修室

対 象 介護に興味のある人

内 容 生理的な動きを活かした基本的な介護技術、意見交換
※動きやすい服装で参加してください(スカート不可)。

定 員 15人(先着順)

参加料 200円(傷害保険料、会場費)

申し込み **問** 12月8日(金)までに電話にて次へ

NPO法人 共生ケアかめっこの会事務局 丸山

TEL090-9624-5872

(高齢福祉課)

..... 亀岡市就職個別相談会

就職に対して不安や悩みをかかえている皆さんを応援するため、就職に向けた個別相談会を2日間開催します。「就職活動の方法が分からない」「長い期間働いていないけど、再就職を考えている」「再就職を考えているが、希望職種が見つからない」「面接が苦手で人前で上手く話せない」など、就職に関するあらゆる不安や悩みについて、京都ジョブパークの専門カウンセラーが就職に向けて1対1でアドバイスをします。

と き	12月5日(火)	12月6日(水)
	両日とも午前10時~午後5時(1人あたり約50分)	
と ころ	ガレリアかめおか2階研修室(余部町宝久保1-1)	人権福祉センター2階会議室(蔭田野町佐伯琴敷78-1)

《2日間共通》

対 象 どなたでも **定 員** 各日6人

参加料 無料 **持ち物** 筆記用具 ※服装は自由です。

申し込み 12月4日(月)までに窓口または電話で申し込んでください。

※両日とも定員に達し次第受け付けは終了します。

申請先 **問** 市役所3階ものづくり産業課 TEL25-5033

(ものづくり産業課)

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」