

### 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** 3月19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** 「体操」楽しい体操で健康づくりをしましょう。

**講 師** NPO法人元気アップA  
GEプロジェクト

**定 員** 20人(応募多数の場合は抽選)

**参加料** 無料

**募集期間** 2月26日(月)～  
3月12日(月)

**申し込み** 問 あんしん長寿センター  
TEL29-2133

(高齢福祉課)

### 運動公園体育館トレーニングルーム使用講習会

**と き** ①3月11日(日)

午前9時～正午

②3月22日(木)

午後7時～9時

**と ころ** 亀岡運動公園体育館トレーニングルーム

**対 象** 16歳以上の人

**内 容** 専門のトレーナーがアドバイスと指導を行います。

**定 員** 各回20人(先着順)

**参加料** 320円

**その他** 講習会実施中は、受講者以外は使用できません。

**申し込み** 問 2月25日(日)から受講日の前日までに、写真(縦3.0cm×横2.5cm)と参加料を持参の上、直接、運動公園体育館(午前8時30分～午後6時45分、火曜日休館)

TEL25-0372 [指定管理者

㈱三煌産業]

※再講習の人は、発行済の承認証を当日に持参してください。

(都市整備課)

## 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
ママのおしゃべりサロン	3月8日(木) 午前10時～11時30分 場 所:3階託児室	子育て中の不安や疑問、日頃感じていることなど、ざっくばらんにみんなでワイワイ話せる場です。【親子同室保育】スタッフが子どもの見守りを行います。 <b>今月の遊び</b> :工作(アルバムづくり) <b>進行役</b> :なかよしルーム保育士 <b>対 象</b> :生後6カ月からの乳幼児と保護者	5組 (先着順)	無料

**申し込み** 2月25日(日)午前9時から来館または電話・FAXで受け付けます。①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
かんたん料理広場	3月8日(木) 午前10時～午後1時 場 所:3階料理実習室	簡単にできる料理法を学び、皆さんで「楽食」します。 <b>講 師</b> :市川真由美さん <b>対 象</b> :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
透析食講習会	3月11日(日) 午前10時～午後1時30分 場 所:3階料理実習室	透析食の基本を学び、より良い生活を送りませんか。楽しく交流しながら料理を作りませんか。 <b>内 容</b> :竹の子の生姜ごはん、鶏の香り揚げ、茶わん蒸し、デザート <b>講 師</b> :中澤 誠さん、森山 瞬さん(京都中部総合医療センター管理栄養士) <b>対 象</b> :透析をされている人・家族・関係者など	20人	材料代 300円

**申し込み** 2月25日(日)午前9時から3月5日(月)午後5時まで来館または電話・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)

### 《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
コーラスサークルあさぎり体験教室	3月14日(水) 午後1時30分～2時30分 場 所:1階コミュニティホール	唱歌、童謡、ポピュラーなど、みんなで楽しくうたいましょう。性別を問わず皆さんの参加をお待ちしています。 <b>講 師</b> :中村町子さん <b>対 象</b> :60歳以上の人ならどなたでも	20人 (先着順)	無料

**申し込み** 2月25日(日)午前9時から先着順で定員に達するまで受け付け。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

(地域福祉課)

咳やくしゃみが出るときは、ティッシュなどで口を覆いましょう