

### 元気アップ講座

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。

#### 《体操》

とき 10月15日(月)

午前10時～11時30分

内容 音楽にあわせた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AGEプロジェクト

定員 25人(応募多数の場合は抽選)

募集期間 9月25日(火)～10月5日(金)

#### 《コーラス》

とき 10月22日(月)

午前10時～11時30分

内容 童謡、唱歌などをみんなで楽しく歌いましょう。

講師 片山映子さん、中村亜由子さん

定員 30人(応募多数の場合は抽選)

募集期間 9月25日(火)～10月15日(月)

#### 《共通》

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

参加料 無料

申し込み **問** あんしん長寿センター TEL29-2133

(高齢福祉課)

### シルバー囲碁セミナー

とき 9月27日(木)

午前9時30分～午後4時

ところ 老人福祉センター2階(安町)

対象 市内在住・在勤の人で、おおむね60歳以上の囲碁愛好家

内容 「次の一手」解説(正解者には粗品を進呈します)、講師の五面打ちによる指導碁(有料)

講師 脇恵子さん、糸井庚代子さん、今村康子さん、湯川恭子さん、柏井大さん

定員 50人(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料(指導碁受講希望者は1,000円)

申し込み 当日午前9時から受け付け **問** 亀岡市高齢者囲碁クラブ会長

定立勝 TEL080-5326-7395

※随時、会員を募集しています。(高齢福祉課)

### 公益財団法人亀岡市環境事業公社 第14回環境セミナー

快環！エコツアーふるさと城下町 散策～おいで祭りと会所飾り～

とき 10月20日(土)

午後1時～3時

集合・解散場所 南郷公園集合 (古世町、シャチホコ像付近)

参加料 無料(要事前申込み)

行程 南郷公園→北町→西町→紺屋町→塩屋町→矢田町→呉服町→柳町→本町→形原神社(徒歩)

対象 城下町を元気に歩く人

ガイド 樋口隆久(文化財専門官)

定員 20人(先着順)

持ち物 水筒、タオル、帽子、雨具

その他 ①小雨決行(当日午前6時、気象警報発令の場合は中止) ②歩きやすい服装、靴で参加してください。

申し込み **問** 10月1日(月)から、氏名、連絡先を電話またはFAXで次へ

公益財団法人亀岡市環境事業公社企画総務課(担当:佐藤)

TEL23-1213、FAX23-1475

(環境クリーン推進課)



## 平成30年度 亀岡市立病院 市民健康講座



### 講演

新しい乳がん治療のお話 ～分子標的薬とは？～

副院長 田中宏樹

ヘリコバクターピロリと胃がんの予防について

内科部長 岡田頼久

糖尿病とは ～筋肉と脂肪も大切です～

糖尿病内科医師 北川功幸

ひざの痛み ～原因と治療法～

整形外科医師 村上幸治

とき 9月29日(土) 午後1時30分～3時

ところ 市役所1階市民ホール

※駐車場には限りがあります。出来るだけ公共交通機関をご利用ください。敷地内は禁煙です。ご協力をお願いします。

**問** 市立病院 患者支援センター TEL25-7313(代表)

(市立病院患者支援センター)

前立腺がん検診を受診しましょう **問** 健康増進課 TEL25-5004