

亀岡生き物大学4月の特別講座

《春の薬草ツアーと薬膳料理》

とき 4月19日(金)
午前10時～午後1時(小雨決行)
内容 神前地区の薬草の里巡りで薬草について学び、薬膳レストランで、薬草をふんだんに使った昼食を解説付きで味わいます。

参加費 1,550円(昼食代)
※4月17日(水)午後5時で受け付けを終了します。

《春の野鳥観察会》

とき 4月29日(月・祝)
午前10時～正午(小雨決行)
内容 野鳥の観察と、希望者はバードコール作製もできます。

参加費 無料(バードコール作製は、材料費が1つにつき300円)
※バードコール作製希望の場合は、その個数を伝えてください。

<共通>

ところ 地球環境子ども村
定員 20人(先着順)
対象 どなたでも(小・中学生は保護者の同伴が必要です)

申し込み **問** 4月11日(木)から電話、FAXまたは電子メールで①申込講座名②参加者全員の氏名(お子さんは学年も)③電話番号を記入の上、次へ地球環境子ども村
TEL26-6100、FAX26-5002
電子メール
kodomomura@city.kameoka.lg.jp
※メールの場合は受け付け確認の返信をします(土・日曜日、祝日休館)。

(市民力推進課)

**ミュージック・パーク
♪コーラスのお誘い♪**

とき 4月17日(水)、24日(水)
午前10時～正午
ところ 17日:東部文化センター
24日:スタジオリンク(篠町)
内容 「みんなで声を合わせて楽しく歌いましょう」をテーマに、童謡、唱歌、ポピュラーを歌います。

参加料 100円
申し込み **問** 各日1週間前までに電話またはFAXで氏名、連絡先、希望日を次へ
山田郁代(ガレリアかめおか人材バンク登録講師)
TEL・FAX24-6459
(文化・スポーツ課)

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 4月25日(木)
午前10時～正午
ところ 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 「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 安藤智華子さん(鍼灸師)
定員 15人(先着順)

参加料 無料
申し込み **問** 4月23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**
(子育て支援課)

かめおか認知症カフェ「みのり」

認知症の人やその家族が気軽に立ち寄り、おしゃべりしたり、時にお茶を楽しみながら、語りあったりする場です。また、専門職に相談することもできます。

とき 4月11日(木)、25日(木)
午後2時～4時
18日(木)午前10時～正午
ところ Café Lier (かめおかゆう薬局敷地内、余部町)
対象 認知症が心配な人やその家族
内容 相談、交流
参加料 無料(喫茶費用は実費)

問 市役所1階高齢福祉課
TEL25-5117
※問い合わせは、随時受け付けています。
(高齢福祉課)

～ダイナミックかめおか～ シリーズ「お城のあるまちに暮らす」第1回
丹波学トーク第93回 今日から楽しむ、お城の見方・歩き方

お城を楽しむための入門講座と城跡の見学会です。
この講座は、2020年大河ドラマ「麒麟が来る」放送決定にちなむ、お城がテーマの講座です。

とき 5月11日(土)午後1時30分～3時30分
ところ ガレリアかめおか2階大広間
講座後、西岸寺(丸岡城跡)の見学
ゲスト 萩原さちこさん(城郭ライター)
コーディネーター 黒川孝宏さん(亀岡生涯学習市民大学学長)

参加料 無料
定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)
締め切り 4月30日(火・休)※当日消印有効
その他 西岸寺まで歩きますので動きやすい靴・服装で参加してください。
小雨決行。荒天などによりプログラムを変更、中止する場合があります。

申し込み **問** 電話、ハガキ、FAX、電子メールまたはホームページ申し込みフォームで受け付けます。参加者の氏名、年齢、住所、電話番号を記入の上、次へ
〒621-0806 余部町宝久保1-1(公財)生涯学習かめおか財団(ガレリアかめおか内)「丹波学 丸岡城」係
TEL29-2700、FAX25-5881
電子メール kouza@galleria.or.jp
ホームページ http://www.galleria.or.jp
(市民力推進課)

ごみは、必ず決められた種類ごとに分別し、減量化に努めましょう