

ゆりかごひろばママ講座

《ストレッチ教室》

とき 7月12日(木)  
午前10時30分～11時30分

内容 ストレッチ体操でリフレッシュしましょう。

講師 後藤愛さん(健康運動指導士)

今月のテーマ「足のトレーニング」

《災害に備えよう》

とき 7月19日(木)  
午前10時30分～11時30分

内容 防災に関する知識を学んで災害に備えましょう。

協力 亀岡市自治防災課

《一緒にお話しましょう》

とき 7月23日(月)

午前10時30分～正午

内容 産後の体のことや子育てのことなどいろいろお話しします。

今月のテーマ「身体のリズム」

講師 岡本美由貴さん(助産師)

<共通>

ところ ゆりかごひろば(千歳町)

対象 未就園児とその保護者

参加料 無料

申し込み(問) 当日受け付け

NPO法人亀岡子育てネットワークゆりかごひろば

TEL080-3836-8990

(こども未来課)

東京2020オリンピック・パラリンピックフラッグツアー

東京2020オリンピック・パラリンピックフラッグが全国を巡ります。ぜひご覧ください。

とき 7月15日(日)

展示時間 午前10時～午後7時  
※午前10時からフラッグ引き継ぎセレモニーを行います。

ところ ガレリアかめおかロビーギャラリー

(問) 市役所5階文化・スポーツ課

TEL25-5055、FAX22-6372

(文化・スポーツ課)



グラウンド・ゴルフを楽しむ会

とき 7月19日(木)  
※練習:午前9時20分～11時30分  
(午前8時50分から受け付け)

ところ 運動公園競技場

対象 亀岡市民

チーム編成 受け付け時に組み合わせ

参加料 1人300円(保険料含む)

その他 クラブ、ボールの貸し出しあり(使用料100円)

申し込み 前日までに電話または

FAXで(公財)亀岡市体育協会

TEL24-8385、FAX25-5254

(午前9時～午後5時、火曜日および祝日休業)

※申し込み者少数の場合は当日参加可

参加料 200円(中学生以下・60歳以上は100円、障害のある人は無料)

申し込み 当日受け付け

(問) (公財)亀岡市体育協会

TEL24-8385、FAX25-5254

(午前9時～午後5時、火曜日および祝日休業)

ジュニア夏季テニススクール(硬式)

とき 7月22日～8月19日の毎週日曜日、午後5時～7時

ところ 運動公園テニスコート

対象 小学4年生～6年生

定員 10人

参加料 4,000円

申し込み(問) 7月17日(火)までに、氏名、学年、電話番号を電子メールで亀岡市テニス協会

菅谷 TEL070-5664-3932

電子メール

kartin824@yahoo.ne.jp

亀岡市ソフトボール協会創立40周年記念ソフトボール大会

とき 8月19日(日)

開会式 午前9時(雨天中止)

ところ 日吉総合運動広場ユースランド多目的グラウンド(南丹市日吉町)

対象 市内・口丹波地域の高校

生以上の男子チーム

定員 16チーム(先着順)

参加料 3,000円

その他 抽選会を8月4日(土)

の午後7時から運動公園体育館スポーツ相談室で行います。

申し込み(問) 7月10日(火)～19日(木)までに亀岡市ソフトボール協会ホームページから申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、郵送、FAX

または電子メールで亀岡市ソフトボール協会小谷真治

〒621-0814(三宅町2丁目2-10)

TEL090-4561-4533、FAX25-0676

電子メール

sofutokameoka123@yahoo.co.jp

ふれあいスポーツ・デー

とき 7月21日(土)

午後7時～9時

ところ 運動公園体育館

対象 どなたでも

内容 レクリエーションスポーツ広場、卓球コーナーなど

参加料 200円(中学生以下・60歳以上は100円、就学前の幼児は無料)

持ち物 飲み物、体育館シューズ(シューズがないと参加不可)

申し込み 当日受け付け

生涯スポーツデー

とき 7月14日(土)

午前9時～正午

ところ 運動公園体育館

対象 市内在住・在勤・在学の人

種目 バドミントン、バスケットボール、卓球、ソフトバレーボール、障害者スポーツ(卓球バレー)など