

《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
太極拳サークル「蘇州」体験教室	5月20日（月） 午後2時～4時 場 所：1階コミュニティホール 受け付け：5月19日（日） 午後5時まで	基礎体力づくりのストレッチと太極拳24式などを体験してみませんか。 ※運動の出来る服装と靴でお越しください。 講 師：福岡玲子さん 対 象：市内在住在勤の女性	5人 （先着順）	無料
フラダンスサークル「レファ」体験教室	6月5日（水） 午前10時～11時 場 所：4階軽運動室 受け付け：5月8日（水）午前9時から 6月3日（月）午後5時まで	若さと健康づくりのため、フラダンスを踊ってみませんか。簡単なハワイアン風の曲を体験していただきます。 ※動きやすい服装でお越しください。 講 師：山田文江さん 対 象：市内在住の60歳以上の人	10人 （先着順）	無料

申し込み 来館または電話・FAXで①事業名②氏名（ふりがな）③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〕☎24-0294☎24-3071

（地域福祉課）

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。

と き 開催日は、①6月5日（水）、②10日（月）、③12日（水）

月曜日：午前10時～11時30分

水曜日：午後2時～3時30分

※この中で申し込みができるのは1回です。都合の良い日を選択してください。

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

内 容 これから介護予防に取り組みようとする人向けの、運動を中心とした介護予防の入門講座です。

定 員 20人（応募多数の場合は抽選）

参加料 無料

募集期間 5月20日（月）から

①5月29日（水）、②6月3日（月）

③5日（水）までです。

申し込み 問 あんしん長寿センター

☎29-2133

（高齢福祉課）

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、おしゃべりやお茶を楽しめたり、語り合えたりする場です。また、専門職に相談することもできます。

＜相談と交流＞

と き 5月23日（木）

午後2時～4時

＜ミニ講話と交流会＞

と き 5月30日（木）

午後2時～4時

内 容 「昼夜逆転・睡眠障害がある人への対応方法について」

講 師 千坂友里さん（亀岡あゆみデイサービスセンター）、
鹿島佑実さん（特別養護老人ホーム亀岡園）

＜共通＞

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

参加料 無料（喫茶費用は実費）

問 市役所1階高齢福祉課

☎25-5117

※問い合わせは、随時受け付けています。

（高齢福祉課）

食と農をつなぐ会「風土FOOD」
料理くらぶ《初夏の部》

～亀岡産食材を皆でお料理しましょう～

と き 6月1日（土）

午前10時30分～午後1時

と ころ ガレリアかめおか1階料理実習室

内 容 亀岡牛入り和風オムライス、カレー汁、即席ピクルス、水無月

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

定 員 20人（要申し込み）

参加料 1,500円（中学生以下1,000円、幼児無料）

申し込み 問 5月26日（日）までに、はがきまたはFAXで、住所、氏名、電話番号、参加人数を記入の上、次へ

〒621-0803河原町200-51

松本宏美 ☎・FAX 22-7507

（農林振興課）

「亀岡市公式LINE@」配信中!

亀岡市公式LINE@アカウントから、市政情報やまちの話題、観光・イベント情報などを配信しています。ぜひ友だちに追加いただき、亀岡の最新情報をチェックしてください。

＜登録方法＞

友だち追加には、LINEアプリをダウンロードした端末が必要です。スマートフォンやタブレットで二次元バーコードを読み込んでください。

※運用について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



問 市役所5階秘書広報課

☎25-5003

HP <https://www.city.kameoka.kyoto.jp/kouhou/shise/koho/koho/line.html>

（秘書広報課）

ごみの減量化リサイクルに向け、地域の資源回収にご協力をお願いします。