

**音羽山(京都市・大津市)登山
秋の登山教室**

と き 講義：10月19日(土)
午前9時30分～11時30分
登山：10月26日(土)終日

ところ 講義：森のステーション
かめおか(宮前町)
登山：音羽山(京都・大津市)
(詳細は講義にて説明)

対象 おおむね65歳以下

内容 山に登るための心構えと技術を講義と登山を通して体得する。

定員 30人(応募多数の場合抽選)

参加料 500円(保険・資料代)交通費は自己負担

申し込み 問 10月15日(火)までに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をFAXで京都・亀岡山の会事務局湯浅
TEL FAX 22-1022

トボール、卓球、ソフトバレー
ボール、障がい者スポーツ(卓球バレー)など

参加料 200円(中学生以下・60歳以上は100円、障がいのある人は無料)

申し込み 当日受け付け

問 (公財)亀岡市スポーツ協会
TEL 24-8385 FAX 25-5254
(午前8時30分～午後5時、火曜日・祝休日休業)

亀岡市民ボウリング大会月例会

と き 10月11日(金)
試合開始：午後8時30分

ところ アル・プラザポウル(篠町)

対象 どなたでも(当日受け付け)

種目 個人戦4ゲーム
※男女年齢別ハンディあり

参加料 2,000円

申し込み 問 亀岡市ボウリング協会
TEL 20-1003 FAX 20-7040

**かめおか市民スポーツフェスティバル2019
～スポーツ健康フェスタ～**

○**と き** 10月20日(日)午前9時30分開会

○**ところ** 亀岡運動公園内各会場

○**対象** 市内在住・在勤・在学の人

○**内容・会場** ※内容は変更になる場合があります。

<p>午前の部(午前9時30分～11時30分)</p> <p>★体育館大競技場 卓球、ミニテニス</p> <p>★テニスコート ※雨天中止 ソフトテニス</p> <p>★競技場 ※雨天中止 陸上競技100mタイム測定 サッカー(キッズ・ジュニア) フライングディスク・ゴルフ</p> <p>終日(午前9時30分～11時30分、午後0時30分～2時30分)</p> <p>★体育館大競技場 スポーツ吹き矢</p>	<p>午後の部(午後0時30分～2時30分)</p> <p>★体育館大競技場 バドミントン スポーツリズムトレーニング</p> <p>★テニスコート ※雨天中止 テニス</p> <p>★競技場 ※雨天中止 タグラグビー グラウンド・ゴルフ ペタンク</p> <p>★競技場 ※雨天中止 (チャレンジコーナー) キックターゲット、キックスピード</p>
---	---

○**参加料** 無料

○**申し込み** 当日受け付け(亀岡運動公園体育館正面入口前)

○**問**(公財)亀岡市スポーツ協会(午前8時30分～午後5時、火曜日・祝休日休業)
TEL 24-8385 FAX 25-5254 info@kameoka-sports.jp

生涯スポーツデー

と き 10月12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

献血のおしらせ

問 健康増進課 TEL 25-5004

血液が不足しています。
皆様のご協力をお願いします。

と き	ところ	対象・内容など
10月20日(日) 午前10時～正午 午後1時～3時30分	アル・プラザ亀岡 (篠町)	対 象：体重が50kg以上で、男性は17～69歳まで、女性は18～69歳までの健康な人(65歳以上の献血については、60～64歳の間に献血経験のある人に限ります) ※400ml献血限定
10月25日(金) 午前10時30分～正午 午後1時～4時10分	京都先端科学大学 【龍尾祭】 (菅我部町)	

保健センターからのおしらせ

事業名	と き	ところ	対象・内容など	問い合わせ先
乳幼児健康診査 ※最近の転入などで通知のない人や、当日受診できない人は連絡してください。	3歳児健診 10月10日(木)、11日(金) ※日程は個別に通知します。	保健センター	対 象 ：健診日に3歳6～7カ月になる幼児 持ち物 ：母子健康手帳、乳幼児健康診査問診票、検尿	子育て支援課 母子健康係 TEL 24-5016 FAX 25-5128
もぐもぐ離乳食教室 ～これから楽しく 始めよう～ ＜予約制・先着16人＞ ※託児希望も併せて受け付けます。(定員12人)	10月17日(木) 午後1時15分～3時30分	保健センター	対 象 ：生後5カ月ごろの乳児の保育者 内 容 ：離乳食の進め方の話と調理実習 持ち物 ：エプロン、4カ月児健診時にお渡した「もぐもぐごっくん」の冊子、母子健康手帳、バスタオル、オムツ、ミルクなど	
妊産婦・育児相談 ＜予約制＞ ※計測のみの人も、予約してください。	10月21日(月) 午前9時30分～11時10分	保健センター	対 象 ：妊婦、乳幼児とその保育者 内 容 ：妊産婦相談・乳幼児に関する育児や栄養の相談、身体計測 持ち物 ：母子健康手帳、バスタオル	

ふるさとバス、コミュニティバスをご利用ください