

チョロギ村10月の行事

《金時生姜収穫体験》

とき 10月20日(日)

午前10時～正午(雨天中止)

集合場所 亀岡市交流会館駐車場

内容 金時生姜を掘り上げ、簡易洗浄して持ち帰ります。

対象 どなたでも

※高校生以下の参加には保護者の同伴が必要です。

定員 10組(先着順、1組の人数制限はありません)

参加料 1人につき1,000円

持ち物 金時生姜(約200g)持ち帰り用袋

《ヨガ教室と薬膳料理》

とき 10月27日(日)

午前10時～午後1時

ところ 亀岡市交流会館

内容 寒さに備えて心身を整える秋のヨガと秋の体調に合わせた薬膳料理の健康メニュー

対象 20歳以上の人

ヨガ講師 Yoga Soilじゅんこさん

定員 10人(先着順)

参加料 1人につき3,000円

服装 動きやすい服装

申し込み 問 10月11日(金)から

①住所②参加者全員の氏名③電話番号を明記の上、FAXまたは電子メールで次へ

NPO法人チョロギ村事務局

TEL FAX26-5593

s.mori@nike.eonet.ne.jp

(市民力推進課)

産後ケア講座(ボディケア)

ゆとりある子育て生活はママとパパの元気から。赤ちゃんを大切にするように、ママとパパの心からだも大切にケアをしていきましょう。

とき 10月19日(土)

午前10時～正午

ところ 東部保育所(篠町)

対象 おおむね生後4カ月までのお子さんがおられるご夫婦(ママだけの参加も可)

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 10人(先着順)

参加料 無料

申し込み 問 10月17日(木)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)

参加費 300円

対象 がん闘病中の人、ご家族、がんの経験者(サバイバー)の人、がんのピアサロンを手伝いたい人、地域社会におけるがん検診啓発や相談活動に興味のある人など

主催 地域共生ピアサロンル・シェノン(幸せの環)

申し込み 問 電話で申し込んでください(月曜日のみ)。

坂田TEL090-2010-6761

(市民力推進課)

地域共生ピアサロン秋の茶話会「がん療養と人生の休息」

がんの患者やご家族が、地域社会の中で安心して過ごせるピアサロン「ル・シェノン」です。

とき 10月22日(火・祝)

午後6時～8時

ところ 地域共生ピアサロンル・シェノン

(下矢田町4丁目20-11)

内容 お抹茶と和菓子を囲みながら、がんの闘病経験をもつピアカウンセラーとともに、秋のひとつときを過ごしませんか。人生の休息、一期一会の出会いを楽しみにしています。

空撮写真で迎える 明智光秀と丹波・山城・近江～光秀公ゆかりの地を訪ねて～

来年放送予定の大河ドラマ「麒麟がくる」にちなみ、丹波、京都(山城)、近江地域の明智光秀公にゆかりのある地を、空撮写真を使いながら紹介します。

とき 10月11日(金)～14日(月・祝)

午前9時～午後10時

※ただし、14日(月)は午後5時まで

ところ ガレリアかめおかロビーギャラリー

対象 どなたでも

問 日向工房 柳田昭彦

TEL090-1960-1861

(文化・スポーツ課)

亀岡市はつらつ体力測定会のご案内

対象 おおむね65歳以上の市民

内容 握力・歩行速度・脚筋力など、1時間程度の簡単な体力測定を行います。後日、結果をお渡しします。

利用料 無料

開催日	時間	ところ
10月15日(火)	午前9時30分～午後5時	東別院町ふれあいセンター
10月16日(水)	午前9時30分～午後4時	千歳町自治会館
10月23日(水)	午前9時30分～午後4時	ほんめ町ふれあいセンター
10月24日(木)	午後1時～午後4時	西別院生涯学習センター(自治会)

募集期間 各開催日の7日前まで

申し込み 問 NPO法人元気アップAGEプロジェクト

受付時間は、平日の午前9時30分～午後5時(ただし、正午から午後1時までを除く)

TEL090-8539-2255

(高齢福祉課)

買い物は、お近くの商店街など亀岡市内でしましょう