

| 事業名 | とき・場所など | 内容・講師・対象など | 定員 | 受講料など |
|------------------------------|--|--|--------------|--------------------------------|
| 男のストレッチ&スローな筋肉トレーニング講座 | 6月7日から平成32年2月21日までの第1・3金曜日（8月は第1金曜日、1月は第3金曜日のみ）（全16回） 午後1時30分～3時 場所：1階コミュニティホール | 男性を対象に、無理なく続けられるストレッチ体操や筋肉トレーニングを行います。 持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具 講師：竹下恵都子さん 対象：市内在住の60歳以上（申し込み時）の男性 | 30人 （先着順） | 受講料 1,500円 |
| 日本史探訪講座 ～丹波・亀岡から幕末維新を考える～ | 6月8日から平成32年2月8日までの各第2土曜日（全9回） 午前10時～正午 場所：3階講習室 | 「丹波・亀岡から幕末維新を考える」と題して、亀岡に縁のある人物や事象をテーマに講義を行います。 講師：平良聡弘さん（大阪大学、兵庫県立大学非常勤講師） 持ち物：筆記用具 対象：市内在住の60歳以上（申し込み時）の人 | 30人 （先着順） | 受講料 1,500円 |
| 男の健康料理講座 | 6月10日から平成32年2月10日までの第2・4月曜日（9月・11月・2月は第2月曜日、8月・10月・1月は第4月曜日のみ）（全12回） 午前10時～正午 場所：3階料理実習室 | 『男子厨房に入る』をモットーに、カロリーや食材などについても学びながら調理をするともに健康管理にも関心を持ってもらいます。 持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具 講師：竹岡順子さん（管理栄養士） 対象：市内在住の60歳以上（申し込み時）の男性 | 16人 （先着順） | 受講料 3,000円 材料費 800円/回 |
| やさしいストレッチ講座 | 6月13日から平成32年2月13日までの第2木曜日（全9回） 午前10時～11時30分 場所：1階コミュニティホール | 呼吸法や気功を取り入れ、楽しみながら誰もが取り組みやすく、家庭でも行えるようなストレッチを行います。 持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具 講師：福岡玲子さん 対象：市内在住の60歳以上（申し込み時）の人 | 30人 （先着順） | 受講料 1,000円 |
| やさしい絵てがみ講座 | 6月14日から平成32年2月14日までの第2金曜日（全9回） 午後1時30分～3時30分 場所：4階講習室・集会室 | 季節の花や果物、野菜などをハガキや画用紙に描きます。 持ち物：画材、水彩画絵具（あれば顔彩）、筆、ハガキまたは画用紙、筆記用具 講師：衣川正さん（二科会会友） 対象：市内在住の60歳以上（申し込み時）の人 | 15人 （先着順） | 受講料 1,500円 |

申し込み 4月25日（木）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付けます。中央老人福祉センターへ〔総合福祉センター内（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〕 TEL 24-0294 FAX 24-3071

その他 申し込みが少ない場合、開講しないことがあります。

（高齢福祉課）

花ノ木医療福祉センター 情報発信事業

「料理教室～嚥下サポート食をつくろう～」への参加者を募集します。

とき 5月26日（日）

午前10時～午後1時

（午前9時30分から受け付け）

ところ ガレリアかめおか1階調理室

内容 ①お粥ちらし寿司のゼリー食②ごぼうサラダのゼリー食・まとまり食③ぜんざい④試食会⑤嚥下サポート食の紹介

参加費 無料

定員 20人（先着順）

対象者 食事支援にお困りの人・嚥下サポート食のご相談がある人

申し込み 問 5月22日（水）までにセンター備え付けの申込書でFAX、郵送（必着）または持参で次へ
〒621-0018大井町小金岐北浦37-1
花ノ木医療福祉センター（給食係）

TEL 23-0701 FAX 22-8348

HP <http://www.hananoki-kameoka.or.jp/>

※申込書はホームページからもダウンロードできます。

（障害福祉課）

国際盲導犬の日にちなむ 「オープンデー」

盲導犬や視覚障害の人についての理解を深めていただくため開催します。

とき 4月29日（月・祝）

午前10時30分～午後3時（雨天の場合は内容を一部変更）

ところ （公財）関西盲導犬協会盲導犬総合訓練センター（曾我部町）

内容 盲導犬訓練実演、盲導犬ユーザーやボランティアとの交流、点字・手引き体験、チャリティグッズの販売など。獣医師体験、盲導犬ユーザーによるワンコインマッサージは当日会場にて予約が必要です。

入場料 無料

その他 JR亀岡駅南口より、午前

9時40分から約20分間隔で無料送迎バスを運行します。車での直接の来場はご遠慮ください。

主催 問 （公財）関西盲導犬協会
TEL 24-0323 FAX 25-1054

（障害福祉課）

第42回泰友書道展

とき 5月3日（金・祝）・4日（土・祝）
午前9時～午後9時

※4日は午後4時30分まで

ところ ガレリアかめおかコンベンションホール

内容 会員が日ごろの成果を発表する場として、条幅・漢字・仮名・色紙・額などの作品を出品します。

入場料 無料

その他 5月26日（日）午前11時から表彰式を行います。

問 泰友書道会竹嶋泰山

TEL 25-6588

（文化・スポーツ課）