

令和6年度
受講者
募集



亀岡市 さわやか教室



第1講座

6月6日(木)
13:00 - 14:30

フレイル予防

楽しみながら
健康なからだづくりを学ぼう！

講師 白星 伸一さん
佛科大学 保健医療技術学部

場所 ガレリアかめおか
コンベンションホール

△ 動きやすい服装でご参加ください！

第2講座

7月11日(木)
13:00 - 14:30

楽しく健活しよう！

見直そう！命を守る水

講師 高井 紀子さん
(株)明治
食育セミナー担当 管理栄養士

場所 ガレリアかめおか
響ホール

第4講座

10月10日(木) 13:10 - 14:40

スポーツでコミュニケーション！！

卓球バレー・モルック・ボッチャにチャレンジ

講師 亀岡市スポーツ推進委員協議会
スポーツ推進委員

場所 運動公園体育館(小体育館)

△ 動きやすい服装でご参加ください！



地域
おでかけ
講座

第3講座

申込期限 6月13日(木)

9月19日(木) 13:30 - 15:00

懐かしの学び舎で童謡・唱歌に親しもう！

ハーモニカ・ヘルマンハーブとともに

講師 八木 敏光さん 山本 泰子さん
ハーモニカ奏者 日本ヘルマンハーブ振興会
インストラクター

場所 旭町自治会 講堂

地域
おでかけ
講座



第5講座

11月14日(木)
13:00 - 14:30

笑いの伝承

落語を楽しもう！

講師 笑福亭 仁嬌さん
落語家

場所 ガレリアかめおか
コンベンションホール

第6講座

令和7年

1月16日(木)
13:00 - 14:30

阪神淡路大震災から 30年を経て

講師 京都大学防災研究所

場所 ガレリアかめおか
響ホール

第7講座・閉講式

令和7年

2月20日(木) 13:00 - 14:30

220年の伝統を現代へ通用するワザに からだにもこころにもやさしい京菓子を

講師 吉村 由依子さん
(株)亀屋良長取締役

場所 ガレリアかめおか
コンベンションホール



対象者 おおむね60歳以上の市民

料金 受講料無料

申し込み/問い合わせ

亀岡市教育委員会 社会教育課(市役所4階)

TEL: 25-5054 FAX: 25-5513 syakai-kyouiku@city.kameoka.lg.jp

