

ササキやが教室

令和7年度
受講者
募集中!

第1講座 6/12(木) 13:00-14:30

介護・認知症・フレイル予防①

自分の身体を立て直そう

講師 北山貴美さん 介護予防運動指導員 ヨガ&ピラティスセラピスト/インストラクター

📍 ガレリアかめおか コンベンションホール

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装

第2講座 7/23(木) 9:30-16:00

子育て・親育ち講座共催

出張プラネタリウム

～すべての人に星空を～

講師 一般社団法人 星つむぎの村

📍 ガレリアかめおか コンベンションホール

1回30分・6回入れ替え制

① 9:30～ ③ 11:30～ ⑤ 14:30～

② 10:30～ ④ 13:30～ ⑥ 15:30～

全市民
対象

各回定員
30名

❗ 車いす利用者やいすを必要とされる方は事前にお申し出ください。

第3講座 8/23(土) 13:00-14:30

子育て・親育ち講座共催

原爆死没者追悼

～被爆体験記の朗読・DVD視聴・ワークショップ～

講師 国立広島原爆死没者追悼平和祈念館 原爆体験伝承者

📍 ガレリアかめおか コンベンションホール

全市民
対象

第4講座 9/18(木) 13:00-14:30

介護・認知症・フレイル予防②

痛みに負けない体づくり

～痛みがあってもあきらめないで～

講師 北山貴美さん 介護予防運動指導員 ヨガ&ピラティスセラピスト/インストラクター

📍 東部文化センター 3階ホール

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装

京阪京都交通バス 系統番号2

亀岡駅南口 12:29 発 ▶ ひばりが丘 12:39 着

ひばりが丘 14:41 発 ▶ 亀岡駅南口 14:53 着

地域
おでかけ
講座

第5講座 10/9(木) 13:40-14:50

みんなでワイワイ！ レクリエーション

～心の元気づくりをはじめましょう！～

講師 京都府レクリエーション協会 指導員

📍 元畑野小学校体育館

地域
おでかけ
講座

亀岡市ふるさとバス

畑野千代川コース 系統番号F43

JR千代川駅 12:44 発 ▶ 広野 13:27 着

畑野コース 系統番号F34

広野 15:09 発 ▶ 亀岡駅南口 14:53 着

バス利用
定員制

❗ 専用バスの配車を計画しています。
ご利用を希望される方は事前にお申し出ください。

第6講座 11/13(木) 13:00-14:30

睡眠中の夢と心の健康

～睡眠の質を高め、夢を楽しむ方法～

講師 松田英子さん 東洋大学社会学部社会心理学科教授

📍 ガレリアかめおか 響ホール

第7講座 12/11(木) 13:00-14:30

子育て・親育ち講座共催

クリスマス・コンサート

～童謡・唱歌・クリスマスの歌のプレゼント～

講師 女声デュオ ブリランテ (Brillante)

📍 ガレリアかめおか 響ホール

全市民
対象

閉講式

注意事項

- ❗ 講座当日、亀岡に警報が発表されている時、講座は中止です。
- ❗ 水分補給できるものや体温調整できるものをご持参ください。

対象者 おおむね60歳以上の市民、第2・3・7講座は全市民対象

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