



令和8年度 亀岡市働く女性の家 自主事業

身体のメンテナンス体操講座

生涯現役で健康に動ける身体づくりを！

身体の仕組みを学びながら、無理なく体を動かしましょう。体の不調や姿勢の歪みを整え、毎日を元気に過ごすためのセルフケア方法を学んでみませんか。

【日 時】 5/13(第2)・20 6/3・17 7/1・15

8/5・19 9/2・16 10/7・21 11/4・18

12/2・16 1/20 2/3・17 3/3 <全20回>

(第1・3水曜日) 午後2時～3時

個別相談：午後3時～3時15分

【場 所】 亀岡市総合福祉センター 1階コミュニティホール

【講 師】 岡田 良太さん (柔道整復師・かがやき整骨院院長)

【対 象】 どなたでも

【受講料】 7,500円 (全20回分)

【定 員】 35人 (所定の定員に満たない場合、開講しないことがあります)

【持ち物】 タオル・飲み物等 ※動きやすい服装でお越しください。

【その他】 手話通訳・要約筆記、託児(生後6ヶ月～就学前まで) 要申込

受 付： 初めての方 … 令和8年4月10日(金)午前9時～(先着順)

上記以外の方 … 令和8年4月15日(水)午前9時～(先着順)

申込方法：住所・氏名・電話番号・年齢・勤労の有無を来館又は電話で働く女性の家へ

亀岡市総合福祉センター 働く女性の家 TEL:24-0294