

コンディショニングヨガ

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

初心者から始められるヨガ教室です。健康な体を目指して、気持ちよく汗を流しませんか？

とき 9月1日～11月24日の
毎週木曜日 午後1時～2時
(9月22日、29日、11月3日を
除く全10回)

ところ 関B & G海洋センター
講師 日本フィットネス協会
公認インストラクター
永溝深雪さん

対象者 18歳以上の人

定員 30人(先着順)

参加費 3,100円

(スポーツ保険料含む)

持ち物など タオル、マット(お持
ちの人)、動きやすい服装

申込開始日 8月1日(月)

申込方法 参加費を持参の上、関
B & G海洋センターへ直接お申
し込みください。



亀山学校 ～安心・長生き生活を 支える権利の仕組み～

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

とき 8月18日(木)
午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室
講師 サルビア司法書士事務所
司法書士 坂 昌寛さん

対象者 医療・介護・福祉や介護予
防などに関心のある人

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物 筆記用具

共催 亀山医師会

認知症を一緒に考える集い ～認知症に関心を持とう～

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

とき 8月20日(土)
午前10時～正午

ところ 亀山老人保健施設1階
対象者 認知症について学びたい
人や予防に関心のある人

参加費 無料

※申し込みは必要です。

持ち物 筆記用具

はつらつ教室 ～高齢者にやさしい食生活～

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

とき 8月25日(木)
午後1時～2時30分

ところ 井田川地区北コミュニテイ
センター

講師 (福)青山里会
管理栄養士

対象者 おおむね65歳以上の人や
介護予防に関心のある人

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物 筆記用具

こころの健康相談

県鈴鹿保健所地域保健課
(☎059-382-8673)

専門医が相談に応じます。秘密
は厳守されますので、お気軽にご
相談ください。

とき 9月1日(木)
午後1時30分～3時30分
(予約制)

ところ 県鈴鹿保健所
(県鈴鹿庁舎1階)

対象者 こころに悩みを持つ本人
またはその家族など

費用 無料

申込方法 県鈴鹿保健所地域保
健課へ電話でお申し込みくだ
さい。



募 集

市民活動パソコン講座(中級) 受講者を募集します ～市民活動に活用する Facebookページ作成～

市民文化部文化振興局
共生社会推進室(☎84-5066)

市民活動の様子を、インター
ネットを使って紹介してみませ
んか？皆さんが行っている市民活
動を、より多くの人に知ってもら
うための講座を開催します。今回
は、日常の活動を写真や動画など
も交えて広く発信するFacebook
ページについて紹介します。

とき・内容

▷8月31日(水) …Facebookペ
ージの紹介や登録方法

▷9月1日(木) …Facebookペ
ージの活用(写真や動画の挿入)

※いずれも午後2時～4時

ところ 市民協働センター「みら
い」1階多目的ホール

講師 NPOパソコンサポート亀山
伊藤幸一さん

対象者 次の要件をすべて満たす人
▷市民活動を行っていて、インター
ネットの操作知識を有する人
▷携帯電話やパソコンで、Eメ
ールを日常的に使用している人
募集人数 各回10人(先着順)

参加費 無料

持ち物 ノートパソコン一式(電
源アダプタなど含む)、スマート
フォンまたは携帯電話

申込期限 8月30日(火)

申込方法 市民文化部文化振興
局共生社会推進室へ電話また
はEメール(☒ kyoseisyakai
@city.kameyama.mie.jp)で
お申し込みください。

