



各種検診・教室

介護者のつどい ～かめやまホームケアネット～

亀山地域包括支援センター「きずな」
(あいあい ☎83-3575)

日ごろの介護負担、本人や家族の将来への不安などを分かち合いませんか。

とき 6月26日(金)
午前9時30分～11時30分

ところ あいあい2階研修室

説明 健康福祉部高齢障がい支援室 保健師 藤本泰子

対象者 高齢者を在宅で介護している人

定員 20人程度

参加費 無料

申込期限 6月19日(金)

申込方法 亀山地域包括支援センター「きずな」へ電話または直接お申し込みください。

5日間クロール・平泳ぎ教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

5日間でクロールや平泳ぎを12.5m～25m泳げるように、基本から丁寧に指導します。

とき 6月29日(月)～7月3日(金)

コース・時間

▷クロール…午前10時～11時

▷平泳ぎ…午前11時～正午

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 各20人(先着順)

参加費 各コース2,900円(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、キャップ、バスタオル

申込開始日 6月1日(月)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへお申し込みください。

赤ちゃんから始める水泳教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

親子が一緒になって、簡単な遊びを楽しめる水中ふれあい教室です。

とき 6月29日(月)～7月3日(金) 午後1時～2時

ところ 関B & G海洋センター

対象者 6カ月～3歳の幼児と保護者

定員 10組20人(先着順)

参加費 1組2,900円(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、キャップ、バスタオル

申込開始日 6月1日(月)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへお申し込みください。

はじめてのプール

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

水遊びをしている間に、自然と水慣れができるようになります。

とき 6月29日(月)～7月3日(金) 午後3時～4時

ところ 関B & G海洋センター

対象者 3歳～小学生未満

定員 10人(先着順)

参加費 2,900円(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、キャップ、バスタオル

申込開始日 6月1日(月)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへお申し込みください。

東部スマイル教室 ～セラバンド体操～

きじゅえん
亀寿苑在宅介護支援センター
(☎84-1212)

とき 6月11日(木)
午後1時30分～3時

ところ 東部地区コミュニティセ

ンター

対象者 市内在住のおおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人

参加費 無料

持ち物 上靴

※体操で使うセラバンドは、こちらで準備します。

※申し込みは不要です。

うたごえ喫茶「きぼう」 ～健康・長生きへの第一歩～

野村きぼう苑(☎84-7888)

うたごえは脳の活性化を促し、気持ちを高揚させます。懐かしい唱歌、歌謡曲、民謡などを皆さんで唄いましょう。

とき 6月17日(水)
午後1時30分～3時

ところ 野村地区コミュニティセンター

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。

介護予防教室 ～健康についてのお話・折り紙制作～

(福)安全福祉会(☎83-1294)

とき 6月11日(木)
午後1時30分～3時

ところ 山下町集落農業集会所

対象者 介護予防に関心のある人

参加費 無料

持ち物など 動きやすい服装

※申し込みは不要です。

6月の納期

(納期限・口座振替日)

6月30日(火)

市県民税 第1期

介護保険料 第2期

市税などの納付は便利で確実な口座振替をお勧めします。