

## リズムビクス&ピラティス

東野公園体育館(☎83-1888)

エアロビクス、ピラティスやヨガの要素を取り入れた、お腹回りのシェイプアップを中心とした初心者向けの運動です。

とき 7月3日～9月25日の毎週金曜日 午前10時30分～11時45分(7月17日、8月14日、21日、9月18日を除く、全9回)

ところ 東野公園体育館

講師 エアロビクスインストラクター 信田和美さん

対象者 18歳以上の人

参加費 3,100円

スポーツ保険料 1,850円(年間) または800円(3カ月)のいずれかを選択

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 6月16日(火)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

最少催行人数 15人

## 姿勢改善ストレッチ

東野公園体育館(☎83-1888)

姿勢を伸ばし、肩こりや腰痛などを起こさない健康な体を作りませんか。

とき 7月7日～9月15日の毎週火曜日(8月11日を除く、全10回)

▷Aコース…午後1時～1時45分

▷Bコース…午後2時～2時45分

ところ 東野公園体育館会議室

対象者 18歳以上の人

定員 各コース15人(先着順)

参加費 3,100円

スポーツ保険料 1,850円(年間) または800円(3カ月)のいずれかを選択

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 6月16日(火)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

## 屋生ニコニコ教室 ～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25日(木)

午後1時30分～3時

ところ 昼生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、こちらで用意します。

※申し込みは不要です。

## 認知症を一緒に考える集い ～認知症の基礎知識～

亀山在宅介護支援センター  
(☎83-5920)

とき 7月4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

持ち物 筆記用具

申込期限 7月3日(金)

申込方法 亀山在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。

## 歴史博物館からのお知らせ

7月の催し

歴史博物館(☎83-3000)

### <博物館学校>

今年も、博物館学校とナイトミュージアムを開催します。当館自慢の大人気講座です。

とき 7月20日(祝)、8月7日(金)

※申込方法や時間割など詳しくは、広報かめやま7月1日号や歴史博物館ホームページでお知らせします。

### <企画展示室>

亀博自由研究のひろば「昔の人が経験した災害」

とき 7月4日(土)～8月31日(月)

内容 過去に亀山で起こった大地震や洪水・干ばつなどの自然災害、大火事などの人災について学ぶことができます。展示を見ながらワークシートを書き進めると、夏休みの自由研究ができあがります。

企画展示観覧料 無料

### <常設展示室>

常設展示「亀山市の歴史」

内容 亀山市の歴史を、縄文時代から現代まで、時代を追って展示します。

### 常設展示観覧料

一般:200円、児童・生徒・学生:100円

※小学生未満と70歳以上の人、心身障がい者とその介助者は無料

※土・日曜日および夏休み期間中(7月18日(土)～8月31日(月))は、小・中学生は無料

※毎月第3日曜日(家庭の日)は無料

開館時間 午前9時～午後5時(展示室への入場は午後4時30分までにお願いします)

※休館日…毎週火曜日、6月29日(月)～7月3日(金)(展示入れ替えのため)

URL <http://kameyamarekihaku.jp>