

### 事業主の皆さん、退職金のこと ちょっと考えてみませんか？

(独) 勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部  
(☎03-6907-1234)

中小企業退職金共済制度(中退共)は、中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

中退共の退職金制度なら、

- ①国の掛金助成を受けられます。
  - ②掛金は全額非課税です。
  - ③社外積立なので、管理が簡単です。
- ※詳しくはホームページをご覧ください。

URL <http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

### 各種検診・教室

#### 小学生コックさん集まれ！ ファミリーエコクッキング

健康福祉部健康推進室  
(あいあい ☎84-3316)

料理を通じて、親子のふれあいを深めてみませんか。

と き 8月7日(金)

午前9時30分～正午

ところ あいあい2階栄養指導室

講師 市食生活改善推進協議会  
会員

対象者 市内に住所を有する人

定員 親子12組(先着順)

※保護者1人につき、小学生のお子さん2人まで

参加費 1組500円

持ち物 米100g、三角きん、エプロン、ふきん1枚

申込期間 7月9日(木)～8月5日(水)

申込方法 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

#### 認知症家族会「元気丸の会」

亀山地域包括支援センター「ぎずな」  
(あいあい ☎83-3575)

認知症の人やその家族などで

お話をしたりして、ホッと息抜きしませんか。夏場の効果的な水分補給の方法をお話しします。

と き 7月21日(火)

午後1時～3時

ところ あいあい2階生きがい工作室

対象者 認知症の人とその家族、支援者、または関心のある人

参加費 無料

※申し込みは不要です。

#### 中央公民館公開講座 土曜の午前は落語を楽しもう！

中央公民館(☎83-5300)

「落語家になりたい」という夢を実現させた亀山市出身の落語家三代目林家菊丸さんの経験を聞き、目標に向かうことの大切さを学んでもらえたらと思います。また、臨場感あふれる生の落語もお楽しみください。

と き 7月25日(土)

午前10時～正午

ところ 青少年研修センター

演目 子どもの夢を叶えるために～夢を実現させた落語家～

対象者 市内在住・在勤・在学の人

定員 200人程度

参加費 無料

※申し込みは不要です。

#### 骨盤体操教室

東野公園体育館(☎83-1888)

骨盤のゆるみや歪み、こりを改善する体操を覚えてみませんか？

と き 7月19日(日)

午前9時～10時

ところ 東野公園体育館会議室

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 500円

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

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。

#### 「歩く・走るコツ」セミナー

東野公園体育館(☎83-1888)

と き 7月19日(日)

午前10時～11時

ところ 東野公園内(雨天時は体育館)

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 100円

持ち物など 歩きやすい靴(雨天時は体育館シューズ)、動きやすい服装

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。

#### 東部スマイル教室 ～タオル体操～

亀寿苑在宅介護支援センター  
(☎84-1212)

と き 7月9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 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

※申し込みは不要です。



#### マイタウン かめやま

7月3日～8日

- ダイジェスト番組「平成27年3月～5月のウイークリーかめやま」

7月10日～15日

- ウイークリーかめやま
  - 歴史への誘い「こども歴史館の紹介」
  - エンドコーナー(亀山幼稚園①)
- ※午前6時～午前0時まで30分番組(文字情報を含む)を繰り返し放送しています。なお、放送内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。