



## 各種検診・教室

### 介護者のつどい ～高齢者にやさしい食事～

亀山地域包括支援センター「きずな」  
(あいあい ☎83-3575)

役立つ高齢者向けの食事の作り方を学びませんか？

とき 11月27日(金)  
午前9時30分～11時  
ところ あいあい2階栄養指導室  
講師 特別養護老人ホーム華旺寿  
管理栄養士 富内広美さん  
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。

### ぽっぽくらぶ親子教室

関子育て支援センター  
(☎96-0203)

とき 11月18日(水)  
午前10時30分～11時  
ところ 関子育て支援センター  
(関乳幼児センターアスレ内)  
内容 言葉の発達について  
講師 健康福祉部健康推進室  
保健師  
対象者 0歳～就学前の乳幼児とその保護者  
参加費 無料  
※申し込みは不要です。

**11月の納期**  
(納期限・口座振替日)

**11月30日(月)**

国民健康保険税 第5期  
後期高齢者医療保険料 第5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。

### あいあいっこベビーのつどい

亀山子育て支援センター  
(あいあい ☎84-3314)

1歳未満のお子さんとその保護者に亀山子育て支援センター(あいあいっこ)を開放します。お子さんと一緒にゆったりと過ごしてみませんか？

とき 11月25日(水)  
午後1時～4時  
ところ 亀山子育て支援センター  
対象者 1歳未満の乳児とその保護者  
参加費 無料  
※申し込みは不要です。  
その他 対象でない人の施設利用は午前9時～午後1時になります。

### 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 11月15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  
申込開始日 11月2日(月)  
申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接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)

コツが分かるだけで、シェイプアップ効果も大きく変わります。

とき 11月15日(日)  
午前10時15分～11時  
※少雨決行  
ところ 東野公園内  
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、飲み

物、タオル、動きやすい服装  
申込開始日 11月2日(月)  
申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

### 東部スマイル教室 ～ボール体操～

きじゆえん  
亀寿苑在宅介護支援センター  
(☎84-1212)

とき 11月12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  
※申し込みは不要です。  
持ち物 上靴

### 介護予防教室 ～感染症についての話と小運動会～

(福)安全福祉会(☎83-1294)

とき 11月12日(木)  
午後1時30分～3時  
ところ 平尾自治センター  
対象者 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。  
持ち物など 動きやすい服装

### 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。お茶とお菓子を楽しみながら、アコーディオン、ピアノ、ギターの伴奏に合わせて、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 11月17日(火)  
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。