



妊婦教室

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

とき 6月22日(水)

午後1時30分～3時

ところ あいあい1階集団指導室

内容 母乳・お母さんの歯の健康・産後の生活についての話、参加者同士の交流

対象者 市内に住所を有する妊婦とその夫

定員 12人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

申込開始日 5月18日(水)

申込方法 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または直接お申し込みください。

※申込時に簡単な問診をします。



ママのためのカゴバッグ教室

(公社) 亀山市シルバー人材センター
(☎82-8512)

小さなお子さんがいるお母さんのための教室です。少しでも育児をお休みして、自分の時間を楽しみませんか。本格的な夏が来る前に、かわいいカゴバッグを一緒に作りましょう。

とき 6月22日(水)

①午前10時～正午

②午後1時30分～午後3時30分

※①②のいずれか、または1日通しての参加も可

ところ 市民協働センター「みらい」第2会議室

※託児場所は亀山市シルバー人材センター託児ルーム「ひよこ」

参加費 材料費として800円

託児料 ①②ともに1人500円

※兄弟姉妹2人目は250円

※1日通しての託児料は1,000円

持ち物 洗濯バサミ、重り(文鎮など)、ハサミ、メジャー、鉛筆、作品を持って帰る袋など

申込期限 5月31日(火)

申込方法 (公社) 亀山市シルバー人材センターへ電話または直接お申し込みください。



認知症・介護予防体操教室 ～希望をもって元気に生きる～

野村きぼう苑(☎84-7888)

とき 5月26日(木)

午後1時30分～3時

ところ 城西地区コミュニティセンター

内容 健康体操
(セラバンド体操)

※セラバンドとはゴムでできたトレーニング用のバンドです。主催者側で準備します。

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。

持ち物など

上履き、動きやすい服装

天神・和賀ニコニコ教室 ～棒体操～

きじゅえん
亀寿苑在宅介護支援センター
(☎84-1212)

とき 6月7日(火)

午後1時30分～3時

ところ 天神・和賀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

上履き、新聞紙(朝刊一冊分)

萩原いきいき教室

～高齢者の栄養と食生活について～

かおす
華旺寿在宅介護支援センター
(☎96-3131)

とき 6月9日(木)

午前9時～10時

ところ 萩原公民館

内容 管理栄養士による高齢者の栄養についての講話

対象者 おおむね65歳以上の人

参加費 無料

申込期限 6月8日(水)

申込方法 華旺寿在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。



マイタウン かめやま

5月13日(金)～19日(木)

●ウイークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「第26回企画展 亀山藩政と武士の日常～加藤秀繁日記から～」

●かめやま健康体操

●エンドコーナー「和田保育園②」

5月20日(金)～26日(木)

●ウイークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「伊勢志摩サミットに合わせて学校給食特別メニューが登場！」

●かめやま健康体操

●エンドコーナー「亀山幼稚園①」

5月27日(金)～6月2日(木)

●ウイークリーかめやま

●かめやま情報BOX

「6月は環境月間です」

「花しょうぶまつりを開催します」

●かめやま健康体操

●エンドコーナー「亀山幼稚園②」

※午前6時から午前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。