

各種検診・教室 あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

と き

▷ 7月20日(水) 午後2時～3時

▷ 7月27日(水) 午前11時～正午

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人
(中学生以下を除く)

定 員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など タオル、室内用トレーニングシューズ、動きやすい服装

申込開始日 7月5日(火)

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。

その他 中学生以下の子とも同伴での利用はできません。

小学生コックさん集まれ！ ファミリーエコクッキング

健康福祉部長寿健康づくり室
(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4日(木)

午前9時30分～正午

ところ あいあい2階栄養指導室

講 師 亀山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、小学生の子ども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

申込開始日 7月7日(木)

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。



家族交換日記・家庭約束手帳を書こう！

子どもたちの基本的生活習慣の確立を、ご家庭で取り組んでいただくために、
家族交換日記と家庭約束手帳を作成しました。

家族交換日記

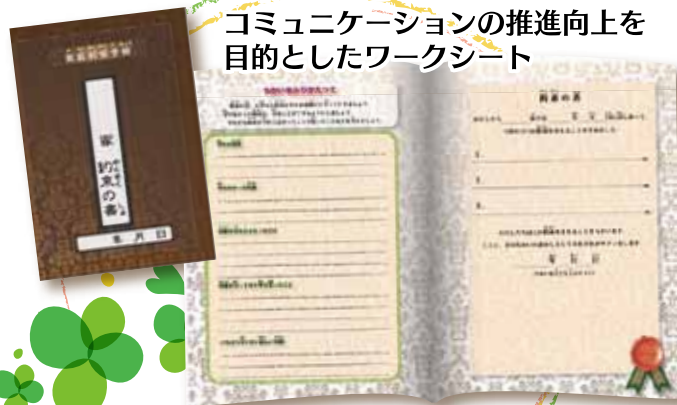
家族のつながりを強めることを
目的とした交換日記



夏休みの間、家庭内で交換日記を行い、コミュニケーションの機会を増やし、また自分で書くチカラを伸ばすことも目的としています(全8ページ・10回分)。

家庭約束手帳

約束を守ることの大切さと、
コミュニケーションの推進向上を
目的としたワークシート



スマートフォンなどを長時間使用している場合のルールづくりなど、それぞれの家庭でのルールづくりを行います(全8ページ)。

夏休みなどの機会に、ご家族皆さんで取り組んでみませんか？
この取り組みをお申し込みのご家庭に無料で配布します
(いずれも先着100人)。ご応募お待ちしております！

申込方法 教育委員会生涯学習室へお越しいただくか、電話、ハガキ、ファクス・Eメール(住所、氏名を記入)で、お申し込みください。

問合せ先

教育委員会生涯学習室
(☎84-5057、FAX82-6161)
〒519-0195 本丸町 577
Eメール
☒syougaku@city.kameyama.mie.jp