

# 知って安心、やさしい健康講座

## 第1講座

「保健師さんに聞く、  
体にいい話と  
体調チェック」

講師 亀岡市健康増進課  
保健師

11月9日(木)

午後1:30~3:00

## 第2講座

「さあ！体を動かしてみよう」

講師 横山 慶一さん  
NPO法人 元気アップ  
AGEプロジェクト理事長

11月30日(木)

午後1:30~3:00

## 第3講座

「認知症の話を読む  
&手話うた」

講師 亀岡市地域包括支  
援センターかめおか職員、  
:手話通訳士

12月14日(木)

午後1:30~3:00

## 第4講座

「ご存知ですか？  
脳卒中という病気」

講師 岡本 新一郎さん  
亀岡シミス病院 副院長  
脳神経外科部長

平成30年1月11日(木)

午後1:30~3:30

受講料 無料

定員 30人

場 所 亀岡市総合福祉センター (第1・3・4講座)4階講習室・集会室

(第2講座)1階コミュニティホール

対象者 市内在住の60歳以上の人(申込時)、1回のみ受講もできます。

申込み・問合せ

10月11日より先着順

亀岡市中央老人福祉センターへ [総合福祉センター内 (午前9時~午後9時)]

火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで] TEL 24-0294,

FAX 24-3071