

シニアの生きがいづくり講座

高齢期にいろいろ気になるこれからの
自分のこともしっかり考えながら、
好きなことを見つけて楽しみましょう。
高齢者が生きがいを感じるのは、
孫など家族との団欒の時間が最も多いそうです。
今回の講座で、写真の撮り方ポイントを学び、
好きな景色や家族の写真を撮影する喜びと
家庭でのコミュニケーションも楽しみましょう！
仲間づくりもいいですね♡

60歳以上の人
定員 20人
申し込み受付中



参加費
無料

と き	内 容 と 講 師
12月10日（月） 午前10時～正午	安心して高齢期を楽しむために 井上具美子さん（司法書士）
12月17日（月） 午前10時～正午	デジカメで写真を撮ろう ～ポイントレッスン①～ 豆塚猛さん（写真家） ※デジタルカメラ、自分で撮った写真2～3枚持参
1月21日（月） 午前10時～正午	デジカメで写真を撮ろう ～ポイントレッスン②～ 豆塚猛さん（写真家） ※デジタルカメラ、前講義以降の写真2～3枚持参
1月28日（月） 午前10時～正午	生きがいづくり・仲間づくり 豆塚猛さん（写真家）ほか

ところ：亀岡市総合福祉センター（亀岡市内丸町45-1）

【申し込み・問い合わせ】
（公財）亀岡市福祉事業団
（亀岡市総合福祉センター）
TEL 24-0294 FAX 24-3071

手話通訳・要
約筆記の希望
は申込時に！