

# 知って安心 やさしい健康講座

平均寿命が男女とも80歳を超えました。  
いつまでも健康でいたい！誰もが願うことです。  
ただ、健康にいいとわかっているんだけど  
一人ではなかなか行動に移せなくて・・・  
なんていうことありますよね。

**60歳以上の人**  
**定員20人**  
**申し込み受付中**

仲間と一緒に学んで、健康寿命を延ばしましょう！

参加費  
無料

と き	内 容 と 講 師
11月29日（木） 午前10時～11時30分	<b>保健師に聞く</b> <b>～からだにいい話と健康チェック～</b> 河原林麻実さん（亀岡市保健師）
12月6日（木） 午前10時～11時30分	<b>高齢者のメンタルヘルス</b> <b>～うつと物忘れ～</b> 島田稔さん（亀岡シミズ病院精神科医長）
12月12日（水） 午前10時～11時30分	<b>楽しく動いて 体と頭をリフレッシュ</b> 横山慶一さん （NPO法人元気アップAGEプロジェクト理事長） ※動きやすい服装で、水分補給のお茶など持参
12月15日（土） 午前10時～正午	<b>バランスよく食べるには</b> <b>（講義と調理実習）</b> 能勢淳子さん（管理栄養士） ※エプロン、三角巾、タオル持参

この日は材料費  
800円必要です

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！