

知って安心 やさしい健康講座

メンタルヘルス、お薬、食事に関するテーマについて、より身近な内容で分かりやすく、楽しい健康に関する講座を開催します。

健康について気軽に学べる機会として、ぜひご参加ください。

第1講座

と き：7月31日（水）午後2時～3時30分

テーマ：「心とからだの健康～その症状って本当に認知症？～」

講 師：島田稔さん（亀岡シミズ病院精神科部長）

第2講座

と き：8月7日（水）午後2時～3時30分

テーマ：「お薬について～今さら聞けないお薬のあれこれ～」

講 師：能勢悠介さん（薬局ダックス亀岡篠店管理薬剤師）

第3講座

と き：8月21日（水）午前10時～正午

テーマ：「かんたん自分ごはん①～講義と調理実習～」

講 師：松木宏美さん（管理栄養士）

※エプロン、三角巾、タオル持参

第4講座

と き：8月28日（水）午前10時～正午

テーマ：「かんたん自分ごはん②～講義と調理実習～」

講 師：松木宏美さん（管理栄養士）

※エプロン、三角巾、タオル持参

受講料 無料（ただし、第3・第4講座は、材料費各800円）

定 員 第1・第2講座：各20人 第3・第4講座：各10人

場 所 亀岡市総合福祉センター（第1・第2講座）4階講習室・集会室
（第3・第4講座）3階料理実習室

対象者 市内在住の60歳以上（申し込み時）の人

申込み・問合せ

7月1日（月）午前9時から来館または電話、FAXで先着順にて受け付け。
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