

市制 70 周年記念事業
2025 亀岡市総合福祉センター活動展

～ 体験募集 ～

体験コーナー 11月15日(土) 午前 10 時～

事前受付分:10月15日(水)午前9:00から受付開始 申込必要事項:電話番号(当日連絡のつく電話番号)

11月15日(土) 1 階機能回復訓練室・3 階託児室

当日受付は、各会場にて受け付けします。

事業名	時間・場所	内容	受付方法	受講料・イメージ
ハートサロン 「干支(午)の 置物づくり」	午前10時～11時30分 1階機能回復訓練室	物事が“ウマ”くいくように 願いを込めて、布を使い、 来年の干支「午」の置物を 作ってみませんか 講師:介護ボランティア でんでん虫の会	定員:20人 事前受付5人 当日受付有	350円(材料費) 
訪問ネイル体験 ～指先からおしゃれ してみませんか～	午前10時～11時30分 1階機能回復訓練室	①爪磨き(片手) ②水性ニールカラー& アート(指1本) ③ハンドトリートメント (片手) ※最初にいずれかを選択します ※10分程度/1人 講師:峰真凜さん (ネイリスト)他	定員:14人 事前受付4人 当日受付10人	100円(材料費) ※当日、会場で徴収 
登録グループ 囲碁講座サークル	午前10時～11時30分 1階機能回復訓練室	サークルメンバーと対局で きます！気軽に声をかけ てください	当日受付	無料
ママ・パパのなかよし サロン 「親子で作ろう秋の モビールづくり」	午前10時～午後0時 3階託児室 対象:生後6ヶ月～就学前の 幼児と保護者	松ぼっくりや木の枝でオリ ジナルのモビールを作りな がら、のんびりお話しませ んか♪	定員:5家族 事前受付有 当日受付有	無料 
ドライブ シミュレーション ～運転適性診断～	午後1時～2時30分 1階機能回復訓練室	パソコン画面を見ながら、 ハンドル・ブレーキを操作 して運転適性を測定します ※10～15分:1人	事前受付3人 当日受付有	無料

女子会カフェ 「クリスマス フォトフレーム」	午後1時～2時30分 1階機能回復訓練室	話すこと聴くことで「気づ きの時間」を大切にする場 ですクリスマスフォトフレ ームを作りながらお話をし ましょう！ 講師:玉記道子さん (ファシリテーター)	定員:10人 事前受付有 当日受付有	300円(材料費) 
パソコン講座 「パソコンでオリジナ ルポチ袋づくり」	午後1時～2時30分 1階機能回復訓練室	パソコンで簡単デザイン♪ 自分好みのポチ袋を作り ましょう！お子様から大人 まで楽しめます 講師:バルーンネット(株)	定員:10人 事前受付有 当日先着順	100円(材料費)

1 階コミュニティホール 当日受付は、各会場にて受け付けします。

事業名	時間・場所	内容	受付方法	受講料・イメージ
なつかしの歌声広場 「一緒に楽しむふれ あいミニコンサート」	午前10時～11時 1階コミュニティホール	童謡や唱歌を中心に懐かし い歌謡曲など、歌うことで 横隔膜や表情金の運動を 行い、心身をリフレッシュし ましょう 歌声指導:片山映子さん ピアノ伴奏:田尻いつみさん	当日先着順	無料 
登録グループ 介護予防体操 すこやかクラブ	午前11時30分～ 午後0時 1階コミュニティホール	ボール・リングを使用して 体操しましょう	当日先着順	無料
登録グループ 社交ダンスサークル 「もみの木会」	午後0時～0時35分 1階コミュニティホール	社交ダンスの発表(体験)を します	定員:10人 事前受付有 当日受付有	無料
健康ひろば	午後1時05分～ 1時45分 1階コミュニティホール	イスに座ったままで、楽しく からだを動かします 講師:叶夢さん (フィットネスインストラクター)	当日先着順	無料 

市制 70 周年記念事業
2025 亀岡市総合福祉センター活動展

～ 体験募集 ～

体験コーナー 11月16日(日) 午前 10 時～

事前受付分:10月15日(水)午前9:00から受付開始 申込必要事項:電話番号(当日連絡のつく電話番号)

11月16日(日) 1 階機能回復訓練室

当日受付は、各会場にて受け付けします。

事業名	時間・場所	内容	受付方法	受講料・イメージ
たのしい書道講座 ～色紙に一筆！～	午前10時～11時30分 1階機能回復訓練室	好きな文字や言葉を色紙に書きます 講師:平野慧堂さん	事前受付10人 当日受付有	無料 
訪問ネイル体験 ～指先からおしゃれしてみませんか～	午前10時～11時30分 1階機能回復訓練室	①爪磨き(片手) ②水性ネイルカラー & アート(指1本) ③ハンドトリートメント(片手) ※最初にいずれかを選択します ※10 分程度/1 人 講師:峰真凜さん (ネイリスト)他	定員:14人 事前受付4人 当日受付10人	100 円(材料費) ※当日、会場で徴収 
生け花 ～クリスマス飾り～	午前10時～11時30分 1階機能回復訓練室	クリスマス用の飾りを作ります 講師:樋口幹甫さん	事前受付10人 当日受付有	500 円(材料費) 
絵てがみ体験	午後1時～2時30分 1階機能回復訓練室	各々自由にはがきサイズの紙に絵を描きましょう ①下絵に思い思いの色を塗って完成させましょう ②自由に描きましょう 講師:島影寔さん	事前受付5人 当日受付5人 ※状況により増員可	100円 (2枚分・材料費) ※当日、会場で徴収 

迎春ミニスワッグ づくり (KUSANOMI)	午後1時～2時30分 1 階機能回復訓練室	KUSANOMI さんの指導により、センス抜群♪お正月用のミニスワッグを作しましょう！	事前受付10人 当日先着順	1500円(材料費) 
身体の メンテナンス体操 「整体体験」	午後1時～2時30分 1 階機能回復訓練室	身体の歪みを整え、スッキリ軽やかなカラダを体感しましょう！ 講師:岡田良太さん (柔道整復師・かがやき整骨院院長)	事前受付5人 当日先着順	500 円(施術費)

1 階コミュニティホール

当日受付は、各会場にて受け付けします。

事業名	時間・場所	内容	受付方法	受講料・イメージ
登録グループ コーラスサークル あさざり	午前 10 時35分～ 11時05分 1階コミュニティホール	日頃の成果を発表します みんなで楽しく歌いましょう！	当日先着順	無料
登録グループ 亀岡社交ダンス サークル	午前11時 05 分～ 11時35分 1 階コミュニティホール	簡単な説明と足型を一般の方と一緒に体験会員によるダンスを披露します	当日先着順	無料
登録グループ リフレッシュフォーク ダンスひまわり	午後 0 時25分～ 0時55分 1 階コミュニティホール	フォークダンスの紹介を会員で踊って行い、その後参加してくださる皆様と一緒に踊ります	事前受付5人 当日受付5人	無料
いきいき手話広場	午後 0 時55分～ 1 時35分 1 階コミュニティホール	歌などを手話で表して楽しく学びましょう 講師:小西貴美子さん	当日先着順	無料 
スポーツボイス 講座	午後1時35分～ 2 時50分 1 階コミュニティホール	口腔機能改善として、体を動かしながらトレーニングします 協力:(株)京都第一興商	事前受付10人 当日先着順	無料