



健康

健康ヨガ教室—いつもでも若く、健康でいられるように—
 (肩こり、便秘、不眠症、腰痛予防、肥満対策などに効果があります)
 ストレスを解消し、自律神経を整えます。

日 11/6・13/20・27(木) 11/18・15/22/29(金)

時 午前10時30分～正午

¥ <入会金>2,000円 <月謝>(水)4,000円 (金)4,500円
 初心者歓迎、見学可、無料体験あります
 TELにてお問い合わせください。

山手美鈴 (STRETCH-YOGA認定講師)
 075-951-5034

健康 **やさしい ゆる体操**
 ～心もからだもゆるめる体操です～

日時 11/6・20・27(水) 午後1時30分～2時30分
 11/7・14・21(木) 午前10時～11時

¥ ①1回>500円
 バスタオル・動きやすい服装で
 ストレス、体のコリ、痛み、運動不足に悩む全ての方へ

問合せ 日本居る協会公認 田中マヤ
連絡先 090-8538-5621

健康 「足は第2の心臓」足使ってますか？
 立ち仕事・座り仕事で足のむくみを感じる方は、
 来週＜ストレッチ＞や＜水泳＞で足の筋力強化しましょう！

日時 11/5・11-29(火・火) 午前10時30分～11時30分
 11/1・15-22(金) 午前10時30分～11時30分
 11/6・13-20(土・土) 午後8時～9時

¥ <入会金>3,000円
 <会 費>3,500円(フリー)

問合せ 荒賀
連絡先 070-5045-9578

販売 となつておき na
ハンドメイドマ〜ケット
日 12/1(日)
時 午前10時〜午後3時
¥ 先着100名様(大人の方)に抽選券を配布
 (ショップ提供商品が当たります)
問合せ となつておき市(さとう)
連絡先 080-5333-6155

販売 手作り作品もあり～リサイクル品もいっぱい
おたのしみフリーマーケット

日 11/24(日)

時 午前9時30分～午後3時30分

入場無料 15店出店

問合せ リサイクルショップ アットホーム

連絡先 090-9862-1802

その他 **人生のターニングポイント**
(キリスト教 牧師 講演)
日 11/16(土)
時 午後1時～3時
料 無料
問合せ The Ark コミュニティーチャー 亀井智佳子
連絡先 090-1053-8067

その他 **前結び着方教室**
 帯を前で結び後に回します！
 日 11/6・13・20 第1・2・3水曜日
 時 午前10時～11時30分
 ￥ <月謝> 3,000円
 入学随時、見学もどうぞ
 問合せ 中川美保子
 連絡先 0771-23-1047

イベント・カルチャー欄に情報掲載を希望される方は、発行月の前々月25日までに、申込用紙に掲載協力金**2,000**円を添えて、ガレリアかめおか総合事務所まで、お申し込みください（先着50件まで）。

申込用紙は、ガレリアかめおかホームページ（http://www.galleria.city.kameoka.kyoto.jp/galleria_news）からダウンロードできます。

書道 ～お気軽にお尋ねください～
書道研究 玄游会

日 11/7・14・21(木) ←一般部>11/12・19・26(火)・11/28・29(金)
 時 午前部 午前8時30分～9時30分 (一般部 火・金 午前10時～正午 火・金 午後7時～8時 見返)
 料 <教育部>月3回 2,500円(毛筆・ペン字・想像力と感性を養う)
 <一般部>月2回 3,000円・月3回 4,000円(初心者)
 (漢字・仮名・近詩・実用書・ペン字)
 問合せ 西嶋華園
 連絡先 0771-24-5105 marimari@mbr.ocn.ne.jp

書道 **京都書道学院**

日 11/6・13・20・27 毎週水曜日 (11/27は子供のひ)
 時 ①午前10時～11時30分 日常書 ②午後1時～2時30分 一般
 ③午後4時～6時 子供～中学
 ④午後6時30分～9時 中学～一般・日常書
 料 見学・体験お気軽に
 問合せ 京都書道学院(水江)
 連絡先 0771-24-0711 http://www.kyoto-shodo.jp

健康 **整えヨガ**

日 11/3・6・17・20・24
 時 午後7時～8時
 料 <体験1回>500円 <1回>1,000円
 持ち物:ヨガマット or バスタオル、タオル、お茶 or 水、軽
 男女、年齢問わず参加可
 サイトウ エリカ
 問合せ 090-8651-6907

工芸 **KSSカルチャー**
ステンドグラス教室

日 11/11・18・25(月)
 時 午前11時～午後4時
 料 <月謝>4,000円
 <入会金>4,000円
 体験教室有り。詳しくはお問い合わせください。
 白石三子
 問合せ 0771-24-5162

工芸 **プリザーブドフラワー教室**
 好きなアレンジメントを作っていただけます

日時 11/13(水) 午前10時～正午
 他の曜日・時間はお問い合わせください
 料 <参加費>3,500円～(材料費込)
 定員12名 体験レッスン 見学自由
 資格コース有(お花のお仕事してみませんか?)
 (注)留花アワードコンテスト協賛講師 心産カクセン ぶんがく
 090-6988-8426 (お早目にご連絡した方が幸いです)

健康 **公益社団法人 自彊術普及会**
自彊術

日 11/11・18・25(月)
 時 午前10時30分～正午
 料 腰痛、肩こりなど様々な生活習慣病に効果があります
 <普及会費>(年1回)3,000円 <月謝>2,500円
 ※バスタオル持参 随時無料体験受付
 公益社団法人 自彊術普及会 岡岡初音
 090-8481-5004

料理 **料理教室**
 秋の味覚 具たくさんきのご飯 他3品

日 11/19(火)
 時 午前10時～午後0時30分
 料 <参加料>1,500円(材料費込)
 問合せ 安川君代
 連絡先 0771-22-4058

料理 **タッパー流**
 簡単・美味しい多層網クッキングのご紹介

日 11/21(木)
 時 午前10時30分～午後0時30分
 料 無料
 問合せ (有)市川ホームパーティ 八木美菜子
 連絡先 0771-22-5363

健康 **ピーターウォーカー認定助産師による**
ベビーマッサージ教室 (生後6週からははいするまで)

日時 11/5・19(火) 午後1時～2時30分
 11/26(火) 午前10時～11時30分
 料 <受講料>3,000円
 (全3回 オイル代、お茶・お菓子代込)
 先着10組 要予約
 問合せ 田村産婦人科医院 松山
 090-2066-4421

語学 **俳句を楽しむ会**
 俳句に興味のある方お待ちしております

日 11/13 第2水曜日
 時 午後1時45分～4時15分
 料 <会費>月額 1,800円
 (諸費用含む 3ヵ月ごとに前納)
 問合せ 東
 連絡先 090-6914-0540

語学 **楽しい英会話**
 初級～上級まで

日時 <毎週火曜日>午前11時45分～午後1時 初級、ビギナー
 午後1時～2時30分 上級/午後2時30分～3時45分 中級
 <毎週金曜日>正午～午後1時 初級、ビギナー
 午後1時～2時 中級/午後2時～3時 上級
 ※他の曜日・時間については問い合わせ
 <1回>1,500円(月謝制)
 マーク・ゴステロー
 0771-24-8988

健康 **あと2～3キロ体重を落としたい、**
お腹を凹ませたい方、やってみませんか?
シェイプアップエクササイズ

日 11/1・5・12・19・22・26・29
 時 午後7時45分～9時15分
 料 入会金なし <1回>500円(体験も含みます)
 定員20名 初回参加時のみ、電話にて連絡をお願い致します
 クラブウェルネス長尾までお気軽にお問合せ。
 お申込みください。
 090-2594-3019 / 0771-24-7872

音楽 **箏・三絃教室**

日 11/7・21 第1・3木曜日
 時 午後1時～6時
 料 <月謝>5,000円
 無料体験あり
 問合せ 岩崎
 連絡先 075-231-5570

手芸 **ミニきもの・ミニ几帳教室**

日 11/12・26 第2・4火曜日
 時 午後1時30分～3時30分
 料 <受講費>3,000円(月2回) 材料費別途(型紙代等)
 見学自由です。お気軽にお越しください。
 問合せ あい工房 平田
 連絡先 0771-72-0750

健康 **りらくセッションもみほぐし体験会**
～疲れた身体をリラックス～

日 11/10(日)
 時 午後1時～5時30分
 料 <20分>1,000円(先着順)
 タオルの上からゆったりとしたリズムで
 身体をもみほぐします。
 りらくセッションの会
 050-3597-9731

ヒューマンフェスタ 2013 in かめおか

～やさしさ・思いやり～

日時: 11月17日(日) 午前10時～午後5時
 会場: ガレリアかめおか (入場無料)
 内容: αステーションスペシャルステージ
 (メインディスクジョッキー: 谷口ヨココ)

1stステージ 正午～午後1時30分
 2ndステージ 午後2時45分～4時45分

人権講演会

講師 さかもと しげき
 坂元 茂樹さん(同志社大学法学部教授)

テーマ 「世界人権宣言とヘイトスピーチ」

時間 午前10時30分～正午

アニメ「それいけ!アンパンマン
すくえ!ココリンと奇跡の星」他

第1回 午前10時30分～正午
 第2回 午後2時～3時30分

ふれあい動物園 午前10時～午後4時

人権啓発作品展 など

亀岡市男女共同参画推進事業

ゆう・あいフォーラム 2013

日時: 11月17日(日) 午前10時～午後5時
 会場: ガレリアかめおか (入場無料)
 内容: 講演会

ながた もえ
 講師 永田 萌さん
 (イラストレーター・絵本作家)

テーマ 「育てる心と育つ心
 ～ひまわり畑たちが創り出す
 “いのちの世紀”～」

時間 午後1時30分～3時

パネル展示、ワークショップなど
 (一部有料あり)

お問い合わせは
亀岡市人権啓発課 0771-25-5018 まで

健康 やさしい整体

～カイロプラクティック施術会～

日	11/13・27(水)
時	午後2時～6時
¥	<施術料>2,000円 (タオル1枚持参) お体・症状に合わせて施術します。 初めての方も、お気軽にどうぞ!!
問合せ	家垣 090-1712-2862 吉田 090-9289-3515

健康 骨盤矯正ヨガ

～ヨガが初めての方でも大丈夫～
骨盤の歪みや背骨の歪みに焦点をあて改善します

日	11/5・6・7・11・13・14・15・18・19・22・25・26・29
時	午前10時～正午
¥	<参加費>1,000円(1回) 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、水またはお茶 動きやすい服装
問合せ	骨盤矯正ヨガスクール認定 骨盤矯正ヨガインストラクター 侯野多映子
連絡先	090-4291-3678 (要予約)

健康 フィットネスウォーキング(室内)

ロコモ予防! 午前シニア教室 開講中!

日	(月曜シニア) 11/11・25 (火・金曜) 11/1・5・12・22・29
時	(月 曜) 午前10時～11時 (火・金曜) 午後6時30分～7時30分
¥	入会金なし・体験>500円 <シニア教室>>2,000円 <火>>3,500円(5回)、2,000円(2回)
問合せ	健康運動指導士/JWA・FWI/JFD・RDI 永田操
連絡先	090-3659-3880

販売 なごみ 10周年イベント

ファッションショー

日	11/23(土・祝)
時	午前10時～午後3時
¥	無料
問合せ	こっこん はうす なごみ
連絡先	0771-42-6753

販売 ふれあいフリーマーケット

(快適空間で楽しみましょう!)

日	11/23(土・祝)
時	午前10時～午後3時
¥	入場無料 出店料 2m×2m 3,500円 出店者も先着100店募集してます。
問合せ	なでしこふれあいマーケット協会
連絡先	0774-86-5328

健康 ヨガ教室

～いつもてくもてく、健康でいられるように～
(肩こり、便秘、腰痛予防、肥満対策などに効果があり、ストレスを解消し、自律神経を整えます。)

日	11/6・13・20・27(水) 11/1・8・15・22・29(金)
時	午前10時30分～正午
¥	<入会金>2,000円 <月謝>(水)4,000円 (金)4,500円 初心者歓迎、見学可、無料体験あります。 TELにてお問い合わせください。
問合せ	心山美鈴 (STRETCH-YOGA認定講師)
連絡先	075-951-5034

健康 やさしい ゆる体操

～心もからだもゆるめる体操です～

日時	11/6・20・27(水) 午後1時30分～2時30分 11/7・14・21(木) 午前10時～11時
¥	<1回>>500円 バスタオル・動きやすい服装で ストレッチ、体のコリ、痛み、運動不足に悩む全ての方に 日本ゆるる協会公認 田中マヤ
問合せ	090-8538-5621

健康 「足は第2の心臓」足使ってますか?

立ち仕事、座り仕事で足のむくみを感じる方は、
楽しくストレッチやリズミ体操で足の筋肉を使いましょう

日時	11/5・12・19・26(火) 午前10時30分～11時30分 11/11・15・22・29(金) 午前10時30分～11時30分 11/6・13・20・27(水) 午後8時～9時
¥	<入会金>3,000円 <会 費>3,500円(フリー)
問合せ	荒賀
連絡先	070-5045-9578

販売 とっておき na

ハンドメイドマ～ケット

日	12/1(日)
時	午前10時～午後3時
¥	先着100名様(大人の方)に抽選券を配布! (ショップ提供商品が当たります)
問合せ	とっておき市(さとう)
連絡先	080-5333-6155

販売 手作り作品もあり～リサイクル品もいっぱい～

おたのしみフリーマーケット

日	11/24(日)
時	午前9時30分～午後3時30分
¥	入場無料 15店出店
問合せ	リサイクルショップ アットホーム
連絡先	090-9862-4802

ガレリア
アウエーディング

ご予約承り中!

岡
コンベンション
ビューロー

(0771)
22-0282

アトリオ

通常営業時間 午前9時～午後6時

11月の休業日

28日



京野菜リゾット

京都発

京野菜リゾット

京都府産の食材で仕立てた商品です。
お湯をかけるだけのフリーズドライで
低カロリーです。

1箱 **350円**

恒例 秋の収穫感謝祭 11月24日(日)開催予定!!

もちつき販売、鍋のふるまい、揚げたてコロッケ販売等
内容は変更することがございます。チラシ等でご確認ください。

毎月恒例

100円均一 11月は29日(金)です!

物産市場

アトリオ & ガレリア朝市

お問い合わせ先

TEL 0120-24-1688 FAX 0771-22-7216

ガレリア
朝市
