

■ゆうあい館ふれあいロードショー

◇内容…日本舞踊、歌謡、バザー、お楽しみ抽選会など ◇対象…どなたでも ◇日時…3月13日(日)10時～14時30分 ◇場所…心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) ◇詳しくは心身障害者総合福祉センター252-7900(FAX253-5332)へ



■精神保健福祉交流センター講座

◇演題…みんなのためのSST(生活技能訓練) ◇講師…高森信子氏(SSTリーダー) ◇対象…①市内に住む精神障害のある人 ②市内に住む精神障害のある人の家族や関係者 ◇日時…①3月26日(土)14時～17時 ②3月27日(日)10時～16時 ◇場所…精神保健福祉交流センター(はーとぱーく) ◇定員…各50人程度 ◇受講は無料 ◇申し込みなど詳しくは精神保健福祉交流センター214-3352、080-2692-0789(申し込み専用)へ

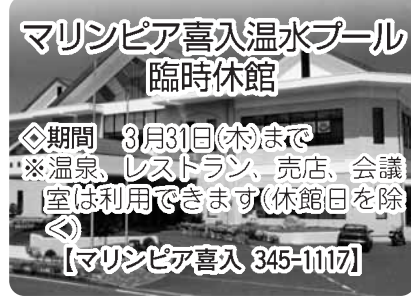
■第12回スパランド裸・楽・良いいきウオーキング

◇コース…約14km(スパランド裸・楽・良～轟の滝巡り) ◇対象…市内に住む人 ◇日時…4月10日(日)9時30分～12時30分 ※雨天中止 ◇定員…150人(超えたら抽選) ◇参加料…400円 ◇申し込み…スパランド裸・楽・良にある申込書かほかき、ファックス、Eメールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号、昼食の有無(昼食代500円)を3月31日(必着)までに〒891-1102東保町1450スパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088、Eメール

l info@spa-rarara.com)へ

■スパランド裸・楽・良カルチャー講座

◇内容…ガーデニング、フラダンス、太極拳、琴、プリザーブドフラワー、洋裁、パッチワーク、日本舞踊、三味線、カラオケ、詩吟、テニスなど ◇対象…市内に住む人 ◇期間…4月～9月 ※日時や受講料はお問い合わせください ◇申し込み…スパランド裸・楽・良にある申請書かほかき、ファックス、Eメールで、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を3月16日(必着)までにスパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088、Eメール info@spa-rarara.com)へ



■第6回マリンピア喜入いきいきウオーキング

◇コース…約10km(マリンピア喜入周辺) ◇対象…市内に住む人 ◇日時…3月26日(土)9時30分～12時 ※雨天中止 ◇定員…150人(超えたら抽選) ◇参加は無料 ◇申し込み…マリンピア喜入にある申込書かほかき、ファックス、Eメールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を3月19日(必着)までに〒891-0203喜入町6094-1マリンピア喜入345-1117(FAX345-3412、Eメール marinpiak@po3.synapse.ne.jp)へ



受講者募集

手話講習会

■入門課程

◇対象 市内に住み、聴覚障害者との交流やボランティア活動を行うために手話を習得しようとする人

場所	日時	定員	開講日
城西公民館	毎週月曜日19時～21時	各50人	4/18
谷山市民会館			4/20
勤労青少年ホーム	毎週水曜日13時30分～15時30分	20人	4/27
喜入校区公民館	毎週水曜日19時30分～21時30分		

◇申し込み 往復ほかきに住所、氏名、年齢、職業、電話番号、希望会場、受講理由を書いて、3月18日(必着)までに〒892-8677山下町11-1障害者福祉課216-1272へ

■基礎課程

◇対象 市内に住み、市町村が実施した手話講習会入門課程を修了した人

場所	日時	定員	開講日
城西公民館	毎週月曜日19時～21時	各40人	4/18
谷山市民会館			4/20
勤労青少年ホーム	毎週水曜日10時～12時		

◇申し込み 電話で3月18日までにサンサンコールかごしま099-808-3333へ

■共通事項

◇講習回数 30回 ◇定員を超えたら抽選 ◇受講は無料(テキスト代は実費負担)



伝えようとする気持ちが大切です

○受講する前も何冊か本を買って一人で勉強してみました。覚えることが難しかったです。講座では、みんなで手話で話をするので覚えやすかったですよ。
○手だけでなく表情や体全体で表現することが大事だと教わりました。実際、手話で話するときも伝えようとする気持ちが大事だと感じます。
○少し手話ができるようになると、積極的に聴覚障害者に話しかけてみようと思うようになりました。話しかけると、いい表情で応えてくれるのがうれしいですね。



宇都 良子さん (花野光ヶ丘一丁目)

本年度の受診は今月まで お急ぎください

特定健診

◇下記の会場でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診を実施します。医療機関でも受診できます
◇会場によっては、肺・大腸がん検診なども受診できます。
◇受診のときは、「特定健康診査受診券」と「保険証」を持参してください

月	日	曜日	場所	時間
3	13	日	県民総合保健センター	8時30分～11時
	15	火	東部保健センター	9時30分～10時30分
	22	火	北部保健センター	9時30分～10時30分
	25	金	中央保健センター	9時30分～10時30分

【サンサンコールかごしま 099-808-3333】

年に1度の健康チェック

集団検診

①胃がん検診

◇対象 今年度40歳以上の人(胃や十二指腸を切除した人を除く)

◇検診料 1000円

②腹部超音波検診

◇対象 今年度40歳以上の人

◇検診料 800円

③子宮がん検診

◇対象 今年度20歳以上の女性

◇検診料 600円

④骨粗しょう症検診

◇対象 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

◇検診料 300円

◇場所 子宮がん検診会場

⑤乳がん検診

◇対象 今年度40歳以上の女性(豊胸術を受けた人、ペースメーカー使用者、妊娠の可能性のある人を除く)

◇検診料 40歳代は1600円、50歳以上は1100円

■共通事項

◇受付時間 ①②8時30分～9時30分、③～⑤8時30分～9時、13時～13時30分

◇検診当日は、いきいき受診券と保険証を持参してください

◇70歳以上の人、後期高齢者医療被保険者証を持っている人などは無料(検診時に証明の提示が必要)

◇職場で受診機会のない人も可

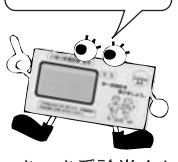
◇①～⑤は事前予約が必要。定員になり次第受け付けは終了

◇詳しくはサンサンコールかごしま099-808-3333へ

月	日	曜日	場所
3	15	火	乳 : 坂之上福祉館(午前)
	19	土	子宮・乳 : 中央保健センター
	22	火	子宮・乳 : 南部保健センター
	27	日	胃・腹部 : 中央保健センター 子宮・乳 : 県民総合保健センター
	31	木	胃・腹部 : 中央保健センター



今年度の受診は今月までです。



いきいき受診券くん

受講者募集

健康のための講座・教室

講座・教室	内容など	日時	場所	申し込み・問い合わせ
①脳卒中予防教室	脳卒中とその予防	3月11日(金)14時～16時	保健所	中央保健センター 258-2370
②胃がん予防教室	胃がんについて知ろう～予防と早期発見について～	3月15日(火)13時30分～15時30分	西部保健センター	西部保健センター
③ひざ痛・腰痛予防教室	日常みられる腰痛・膝関節痛	3月17日(木)14時～16時	吉田地区保健センター	吉田保健福祉課
④脳卒中予防教室	脳卒中の予防と早期対応	3月17日(木)10時～11時30分	東桜島町集会所	桜島保健福祉課
⑤脂質代謝異常予防教室	脂質異常症とメタボリックシンドローム	3月22日(火)14時～15時30分	北部保健センター	北部保健センター
⑥認知症サポーター養成講座	認知症の基本的知識や、認知症の人と接するときの心構えなど	3月17日(木)11時～12時30分	スパランド裸・楽・良	スパランド裸・楽・良 245-7070 (FAX245-7088、Eメール info@spa-rarara.com)
⑦認知症サポーター養成講座	認知症の基本的知識や、認知症の人と接するときの心構えなど	3月23日(水)11時～12時30分	マリンピア喜入	マリンピア喜入 345-1117 (FAX345-3412、Eメール marinpiak@po3.synapse.ne.jp)

◇対象 市内に住む人

◇定員 ①～⑤はなし、⑥⑦は20人(超えたら抽選) ◇受講は無料

◇申し込み ①～⑤は申し込み不要。⑥⑦は電話ほかきファックス、Eメールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を⑥は3月11日(必着) ⑦は3月16日(必着)までに各施設へ