

食生活改善推進員養成講座

場 所	曜日	定員
北部保健センター	水	20
東部保健センター	火	25
西部保健センター	木	
中央保健センター	水	
南部保健センター	火	

◇定員を超えたら抽選
内栄養の基礎知識についての講義や調理実習など **対**講座修了後、ボランティア活動ができる人
期5月～来年2月(月2回、全15回) **料**無料(教材費は実費負担)
申電話かはがきで住所、氏名、電話番号、小学校区名を5月24日(必着)までに受講希望の各保健センターへ

ショートプログラム

- ①プール(水中ウォーキング)
期月曜日15時～、水曜日11時～
- ②トレーニングルーム
期木・金曜日の11時～、土曜日15時～
- ①②**共** **内**健康運動指導士による20分程度の簡単な運動
所かごしま温泉健康プラザ
料無料(施設使用料は実費負担)
問かごしま温泉健康プラザ252-8551



健康づくりはどうぞ



前田 明さん
(健康運動指導士)

○日常生活で膝が痛くても水中では浮力で楽に歩ける人もいます。水中で筋力をつけ、陸上での歩行が少しでも楽になるようお手伝いします。
 ○トレーニングルームでは運動器具を使い、腹筋や背筋を鍛えたり、筋肉を緩める運動などをしたりします。筋肉を緩めると気分もリラックスできますよ。
 ○短時間の簡単な運動なので、続けやすいと思います。健康づくりに、ぜひどうぞ。

暮らしのガイド

講座・催しなど

女性リーダー研修

対女性の生涯学習グループの指導者など **期**5月19日(木)9時30分～12時 **所**中央公民館 **定**150人程度 **料**無料 **申**往復はがきかファクスで住所、氏名、年齢、電話番号、所属団体名を5月6日(必着)までに〒890-0054荒田一丁目4-1生涯学習プラザ813-0851 (FAX 813-0937)へ

遊びの支援・指導者養成講座

内遊びの理論やペイゴマの実技体験など **対**市内に住む20歳以上の人 **期**5月8日～来年2月12日の日曜日10時～15時30分(全12回) **所**かごしま文化工芸村 **定**30人(超えたら抽選) **料**1万2000円 **申**往復はがきかファクスで講座名、住所、氏名、性別、年代、小学校区名、電話・ファクス番号を4月21日(必着)までに〒890-0033西別府町2758かごしま文化工芸村281-7175 (FAX 281-7215)へ



生涯学習プラザ協働講座

- ①健康ライフ～ニコニコペースで健康づくり～
内基礎的な体力や健康づくり **対**市内に住むか通勤する人 **期**5月11日～6月1日の毎週水曜日10時～11時30分(全4回) **所**サンエールかごしま **料**4000円 **申**必要 **問**鹿児島国際大学生涯学習センター263-0801
- ②鹿児島県鉱山探訪
内県内の鉱山などを巡る **対**市内に住むか通勤する人 **期**5月10日(火)、17日(火)の13時30分～15時、5月24日～6月14日の毎週火曜日10時～16時(全6回) **料**無料 **申**必要 **問**鹿児島大学法文学部(志賀さん)285-8950

勤労青少年ホーム前期・一日講座

■前期講座日程

曜	講座名	定員	回数	開講
月	家庭料理	36	10	5/9
	マナー&就職支援◎	30	5	5/9
	フラワーデザイン	20	5	5/9
	パソコン(ワード)初級◎	10	10	5/9
火	やさしい英会話(入門)◎	30	7	5/9
	リフレッシュ!エアロビクス!◎	45	10	5/9
	家庭料理	36	10	5/10
	JW-CAD◎	10	10	5/10
水	ゴスペル◎	40	10	5/10
	茶道表千家	20	10	5/10
	医療事務/調剤薬局事務◎	40	17	5/10
	家庭料理	36	10	5/11
木	アロマテラピーでリラックス◎	30	7	5/11
	パソコン(エクセル)初級◎	10	10	5/11
	家庭料理	36	10	5/12
	メイクアップ&ヘアアレンジ	25	7	5/12
金	華道草月流◎	30	10	5/12
	手話でコミュニケーション◎	20	7	5/12
	陶芸	20	7	5/12
	社交ダンス◎	30	10	5/12
日	お弁当作り	36	7	5/13
	パソコンCS検定・エクセル◎	15	10	5/13
	ペン習字	30	7	5/13
	ヨガでリラクゼーション	30	7	5/13
日	バレーボール◎	40	10	5/13
	テニス●	30	7	5/8
	ピラティスでエクササイズ	30	7	5/8
日	ジャズダンス	36	10	5/8

◇時間 月～金曜日18時30分～20時30分(◎は19時～21時)、日曜日10時～12時(●は9時～11時)

料無料(教材費などは実費負担)

■1日講座

内母の日フラワーアレンジメント
期5月8日(日)10時～12時
料840円
 ◇必要なもの
 花ばさみ、紙袋

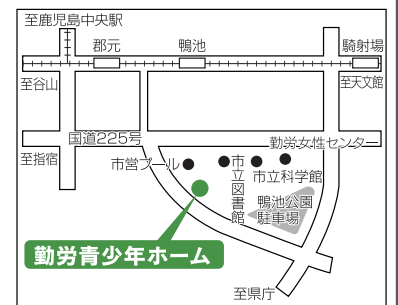


共 **対**市内に住むか通勤する15～34歳の人(学生を除く)

申4月10日～24日に本人が直接、勤労青少年ホーム窓口へ(先着順)

※土曜日、祝日は休館。新規申込者は身分証明書と登録料500円が必要

問勤労青少年ホーム255-5771



勤労女性センター第1回短期講座

	講座名	定員	回数	曜日	開講
午前(10時～12時)	朝のパソコン(エクセル)初級	12	5	月	5/9
	楽しいパン作り(～13時)	30	5	月	5/16
	鹿児島島の魚で初夏の料理★	36	5	火	5/10
	コットンで軽やかイージーパンツ	28	5	火	5/10
	初めてのパソコン	12	5	水	5/11
	美しいゆかたの着付け	30	5	水	5/11
	肩こり・腰痛・ひざ痛予防(骨盤体操・コアリズム)	36	5	金	5/13
午後(15時30分～18時30分)	親子で楽しいパン作り★◎(～13時)	30	1	土	6/4
	デジカメ&写真データの編集	12	5	月	5/9
	ハンカチで夏のコースジュ作り	28	5	月	5/16
	60代からのパソコン	12	5	火	5/10
	昼のパソコン(ワード)中級	12	5	水	5/11
	ヨガで心も体もエクササイズ	36	5	木	5/12
	パワーポイントで資料作成	12	5	月	5/9
夜間(18時30分～20時30分)	お洒落にお手軽クッキング★	36	5	火	5/10
	池坊自由花/小作品	28	5	火	5/17
	夜のパソコン(エクセル中級)スキルアップ	12	5	水	5/11
	初めてのゆかたの着付け	30	5	水	5/11
	声の好感度アップレッスン	30	3	木	5/12
夜間(18時30分～20時30分)	コアリズム&骨盤体操	36	5	金	5/13

対市内に住むか通勤する女性(学生を除く)。夜間は勤労女性を優先。

★は男性可、◎は小・中学生と保護者

料無料(教材費は実費負担) ◇定員を超えたら抽選

申返信用はがきを持って直接か往復はがきに講座名(第2希望まで)、住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先、◎は子どもの氏名と学年、託児(5月1日現在で2歳～未就学児)希望者は子どもの氏名、生年月日を書いて、4月15日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目31-15勤労女性センター255-7039へ ※◎を希望する人は◎以外の講座の申し込みも可

キャリアカウンセリング

◇産業カウンセラーが働くことや職場の人間関係などの相談に無料で応じます(要予約)

各支所の福祉課・保健福祉課・保健所 問い合わせ先

- 谷山福祉事務所福祉課 ☎269-8472・8473 FAX267-6555
- 伊敷福祉課 ☎229-2113 FAX229-6894
- 吉野福祉課 ☎244-7379 FAX243-0816
- 吉田保健福祉課 ☎294-1214 FAX294-3352
- 桜島保健福祉課 ☎293-2360 FAX293-3744
- 喜入保健福祉課 ☎345-3755 FAX345-2600
- 松元保健福祉課 ☎278-5417 FAX278-4189
- 郡山保健福祉課 ☎298-2114 FAX298-2916
- 保健所代表 (保健課・生活衛生課・保健予防課・中央保健センター) ☎258-2321 FAX258-2392
- 北部保健センター ☎244-5693 FAX244-5698
- 東部保健センター ☎216-1310 FAX216-1308
- 西部保健センター ☎252-8522 FAX252-8541
- 南部保健センター ☎268-2315 FAX268-2928
- 吉田地区保健センター ☎294-1215 FAX294-3352
- 喜入地区保健センター ☎345-3434 FAX345-3437