

ボランティア入門講座

内ボランティア活動者の講話、福祉体験など 対ボランティア活動に関心がある人(福祉体験のできる服装) 期10月26日(水)10時30分~15時 所ボランティアセンター(山下町15-1) 定30人程度 料無料(昼食は各自で準備) 問ボランティアセンター221-6070(FAX221-6075)

第12回ボランティアフェスタ

内ステージ発表、学習体験、パネル展示、模擬店など 期10月9日(日)10時~15時 所中央公園 料無料 問ボランティアセンター221-6070(FAX221-6075)

視覚障害者1日レクリエーション

対市内に住む身体障害者手帳を持つ視覚障害者 期11月20日(日) 行先...伊佐方面 料無料(昼食は実費負担) 定なし 申電話で10月11日~20日に市視覚障害者協会事務局247-2707へ

身体障害者パソコン講座

内①肢体不自由者・内部障害者年賀状作成 ②聴覚障害者年賀状作成 ③視覚障害者ワープロ基礎 対市内に住む18歳以上の身体障害者手帳を持つパソコンに興味のある人が、基本操作ができる人 所市中心



身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) 定各6人(超えたら抽選) 申込期限...10月13日 問市中心身障害者総合福祉センター252-7900(FAX253-5332)

障害者委託訓練生募集

内・対①OA事務科・身体障害者 ②介護福祉科・知的障害者 ③総合実務科・精神障害者 期3カ月 訓練場所...市内 定①②各10人 ③5人(すべて選考あり) 料無料 申込期限...11月4日 問鹿児島障害者職業能力開発校0996-44-2206(FAX0996-44-2207)

第3回スパランド裸・楽・良グラウンド・ゴルフペアマッチ

期11月17日(木)8時30分~13時 所郡山総合運動場 定128組(2人1組。超えたら抽選) 料1組2000円(昼食代込み) 申込期限...10月31日 問スパランド裸・楽・良245-7070



温泉活用講話

期10月12日(水)14時~15時30分 所かごしま温泉健康プラザ 定20人程度 料無料(施設使用料が必要) 問かごしま温泉健康プラザ252-8551

マリンピア喜入のイベントなど

①体力年齢測定 内筋力、心肺機能などの測定と健康管理や体力向上のアドバイス 対16歳以上の人 期10月26日(水)15時~16時 定20人程度 料無料 ②いきいきウォーキング大会 期10月30日(日)9時30分~(受け付けは8時30分~) 所前之浜コスモスロード 定150人(超えたら抽選) 料無料 申直接かはがき、ファクスで住所、氏名、年齢、電話番号を10月24日(必着)までにマリンピア喜入へ

③道の駅フェスタ 内農林水産品販売、ステージショーなど 期11月6日(日)10時~15時 ①~③共 問〒891-0203喜入町6094-1マリンピア喜入345-1117(FAX345-3412)



八幡温泉保養館の温泉臨時休業 期10月11日(火)~14日(金) ※11日は通常の定休日

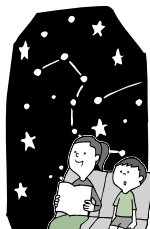
健康のための教室・講座

教室・講座	日時	場所	問い合わせ
①認知症予防教室	10月17日(月)・20日(木)14時~15時30分(全2回)	市教育総合センター	東部保健センター
	10月21日(金)・25日(火)14時~16時(全2回)	南部保健センター	
②糖尿病予防講演会	11月2日(水)13時~16時	サンエールかごしま	各保健センター、保健福祉課
③メンタルヘルス講演会	10月20日(木)10時~12時	精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)	保健予防課 258-2351 (FAX258-2392)
④精神保健福祉ボランティア養成講座	11月10日(木)・16日(水)・24日(木)・12月1日(木)の13時30分~15時30分(全4回)	市消費生活センター	
⑤難病医療講演会・療養相談会	10月20日(木)・27日(木)・28日(金)の13時30分~16時30分	市消費生活センター	

対市内に住む人 定①②なし、③60人(先着順) ④30人(超えたら抽選) ⑤各100人(先着順) 料無料 申①②不要。③⑤電話かファクスで氏名、電話番号を保健予防課へ。④はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、受講動機を書いて、10月28日(必着)までに〒890-8543鴨池二丁目25-1-11保健予防課へ

働きざかりのためのリラクゼーション講座

内講話、プラネタリウム、音楽鑑賞(邦楽の調べ) 講師 堂籠 やよい氏(臨床心理士)、前野明子氏(臨床心理士) 対市内に住む人 期10月14日(金)19時~21時 所市立科学館 定250人(先着順) 料無料 申10月5日から電話で市立科学館250-8511へ 問保健予防課258-2351



リラックスできますよ



江野 太貴さん(鴨池新町)

○知り合いが出演したのがきっかけで、友だちを誘って参加しました。
○いちばん心に残っているのは音楽鑑賞です。わたしが参加したときはピアノの演奏で、しっとりとした音楽が流れ、ゆったりリラックスした時間を過ごせました。
○大人になってからはプラネタリウムを見る機会は、なかなかないと思います。さまざまな年代の人に楽しんでもらえる内容だと思うので、参加してみたいかでしょうか。

集団検診・特定(長寿)健診を受けましょう

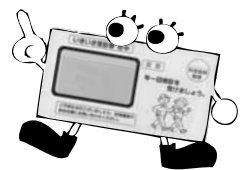
◇11月以降の日程はいきいき受診券に同封の日程表をご覧ください
◇職場の健康保険に加入している人は勤務先に確認してください
◇受診時には「いきいき受診券」が「特定(長寿)健康診査受診券」と「保険証」が必要です

問サンサンコールかごしま099-808-3333

■10月の集団検診 ※事前予約が必要

日	曜	場所
11	火	胃・腹部：北部保健センター 乳：松原小学校(午前)
12	水	胃・腹部：東昌小学校
13	木	胃・腹部：春山小学校 子宮・乳：北部保健センター
14	金	胃・腹部：松元地区保健センター 子宮・乳：南部保健センター
15	土	胃・腹部：中央保健センター 乳：中央保健センター(午後)
16	日	胃・腹部：松元地区保健センター
17	月	胃・腹部：県民総合保健センター 子宮・乳：鹿児島アリーナ
18	火	子宮・乳：市民体育館(午前)
19	水	子宮：武小学校(午前)
20	木	胃・腹部：JAグリーン鹿児島島之上支店 胃・腹部：錦江台小学校 子宮・乳：宇宿小学校(午前)
21	金	子宮・乳：中央保健センター
22	土	胃・腹部：桜丘東小学校 乳：北部保健センター(午後)
24	月	胃・腹部：桜丘東小学校 乳：西紫原小学校(午前)
25	火	胃・腹部：皇徳寺小学校
26	水	胃・腹部：松元地区保健センター(午前)
27	木	胃・腹部：清和小学校
28	金	胃・腹部：清和小学校 子宮・乳：南部保健センター
29	土	胃・腹部：県民総合保健センター
30	日	子宮・乳：県民総合保健センター
31	月	胃・腹部：北部保健センター 子宮・乳：鴨池公民館(午前)

◇受付時間 胃・腹部：8時30分~9時30分
子宮・乳：8時30分~9時13時~13時30分



■10月の特定(長寿)健診

日	曜	場所	時間
11	火	西部保健センター	③
12	水	東昌小学校 直木地域公民館	① ④
13	木	春山小学校	①
14	金	松元地区保健センター	①
16	日		
17	月	錦江台小学校	②
18	火	東部保健センター	③
19	水	清和小学校	②
20	木	桜丘東小学校	②
24	月	谷山市民会館	②
25	火	北部保健センター	③
26	水	皇徳寺小学校	①
27	木	福平小学校	②
28	金	中央保健センター	③
29	土	県民総合保健センター	①
31	月	皇徳寺福祉館	②

◇時間 ①8時30分~10時30分
②9時~11時
③9時30分~10時30分
④13時30分~14時30分

半日がん検診

対今年度40・50歳になる人(職場などで受診できる人を除く)

料男性6000円、女性8000円 問県民総合保健センター220-2332

歯周疾患検診

対今年度40・50・60・70歳になる人 所市内の委託歯科医療機関

料1300円 問保健予防課258-2357

