

知的障害者スポーツ記録会

①ボウリング 期12月7日(水) 13時30分～ 所サンライトボウル
 ②卓球・水泳 期12月14日(水)14時～ 所ハートピアかごしま
 ③陸上・フライングディスク 期12月17日(土)13時～ 所吉田運動公園グラウンド
 ①～③共 対市内に住む13歳以上の療育手帳を持つ人 申電話で11月18日までにセルプいしき229-9810か障害者福祉課216-1272へ

身体障害者パソコン講座

内①インターネット基礎 ②エクセル基礎 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の基本操作ができる人で、①は肢体不自由・内部障害者 ②は聴覚障害者や肢体不自由・内部障害者
 ◇申込期限...11月15日 問市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館)252-7900(FAX253-5332)



フラダンス講座

対市内に住む18歳以上で身体障害者手帳を持つ人 期11月25日(金)以降の毎月第2・4金曜日 所市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) 定20人(超えたら抽選) ◇申込期限...11月15日 問市心身障害者総合福祉センター252-7900(FAX253-5332)

スパランド裸・楽・良イベント

①いきいきウォーキング
 ◇コース...スパランド裸・楽・良～郡山地域周回(12.8km) 期12月11日(日)9時～ 定150人(超えたら抽選) 料400円(昼食希望者は別途500円が必要)
 ②らくらく健康運動ストレッチ 期12月18日(日)10時～11時(高齢者向け)か11時30分～12時30分(一般向け) 定各25人(超えたら抽選) 料無料

①②共 ◇申込期限...11月30日(必着) 問スパランド裸・楽・良245-7070

かごしま温泉健康プラザイベント

①健康相談会
 内ストレッチポールを使った体のリセット方法の紹介 期11月16日(水)15時～15時30分か15時40分～16時10分 定各10人程度
 ②転倒予防教室
 内水中運動での筋力アップ法や家庭でできる簡単な体操などの紹介 期11月18日(金)14時～16時 定20人程度
 ①②共 申必要 料無料(施設利用料が必要) 問かごしま健康温泉プラザ252-8551



元気高齢者の集い

内元気高齢者の紹介、お楽しみ抽選会など 期11月10日(木)13時～ 所中央公民館 料無料 問市老人クラブ連合会253-1521

ボランティア入門講座

①子育て支援ボランティア 期11月30日(水)13時～16時 所谷山市民会館 ◇申込期限...11月18日
 ②災害支援ボランティア 期12月7日(水)13時30分～15時 所かごしま市民福祉プラザ ◇申込期限...12月1日

①②共 定30人程度 料無料 問ボランティアセンター221-6070(FAX221-6075)

第11回ふれあい館コンサート

内利用者やボランティアなどによる踊り、楽器演奏など 期12月10日(土)10時～12時 所市知的障害者福祉センター(ふれあい館) 料無料 ◇地域活動支援センターの아트展(エコクラフト、ビーズ装飾など)も同時開催 問市知的障害者福祉センター264-8711

暮らしのガイド

イベント・講座

森で遊び！森で学ぶ！市民参加の森づくり体験

内林道などの散策、きこり体験、クラフト制作など 対市内に住む小学3年生以上の人 期11月27日(日)9時～15時 所平田の里山 定100人(超えたら抽選) 料100円(保険料など) 申往復はがきに参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業(学校名)、電話番号を書いて、11月18日(必着)までに〒892-8677山下町11-1生産流通課216-1341へ

男女共同参画センター主催事業

①グローバルッキング～スペイン編～

内スペインの家庭料理を教わりながら、外国の生活習慣、文化などを楽しく学ぶ 対市内に住むか通勤・通学する人 期12月4日(日)10時～13時 所サンエールかごしま 定20人(超えたら抽選) 料無料 申往復はがきかファクス、Eメールで講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・ファクス番号、託児(6カ月～小学2年生)希望者は子どもの氏名(ふりがな)、年齢を11月27日(必着)までに男女共同参画センターへ

②生活工房サポーター募集

対市内に住むか通勤・通学するレザークラフト作成の指導ができる人 ◇活動日...毎月第3火曜日13時～17時 定若干名 申はがきかファクス、Eメールで住所、氏名、年齢、職業、電話番号、資格・経歴を11月30日(必着)までに男女共同参画センターへ

①②共 ◇申し込み先...〒890-0054

荒田一丁目4-1男女共同参画センター813-0852(FAX813-0937、danjyo06@city.kagoshima.lg.jp)

サンエールプチシネマ

「ボルベール〈帰郷〉」(無料) 期11月17日(木)10時～と13時30分～ 申不要 ◇託児あり

かごしま健康の森公園イベント

①第5回太極拳教室 期11月19日(土)10時30分～12時 定30人(先着順)

②ホテル観察教室 対小学生以上の親子 ◇講師...上野武次氏(県ホテルを育てる会会長) 期11月20日(日)10時～12時 定10組(先着順)

③第8回ガーデニング教室 内プランターの寄せ植え ◇講師...川口さゆり氏(園芸家) 期11月27日(日)10時～12時 定50人(超えたら抽選)



①～③共 料無料 申電話で①②は11月10日から ③は11月10日～13日までにかごしま健康の森公園238-4650へ

④第1回健康の森公園グラウンド・ゴルフ大会

期11月30日(水)9時～14時 定128組(5人1組) 申必要 問かごしま健康の森公園238-4650

◇多目的広場・ファミリー広場の来年1月～6月事前予約抽選会は12月1日(木)8時30分からです
 ◇体育館利用の予約抽選会は毎月25日にアクアジムロビーで行います

鹿児島アリーナ健康体力相談

期11月27日(日)10時～ 定3人 料無料 申電話か直接鹿児島アリーナ285-2244へ

健康のための教室・講座

| 教室・講座 | 日時 | 場所 | 問い合わせ |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|
| ①ひざ痛・腰痛予防教室 | 11月17日(木) 14時～16時 | 郡山地区保健センター | 郡山保健福祉課 |
| ②脳卒中予防教室 | 11月17日(木) 14時30分～16時 | 松元地区保健センター | 松元保健福祉課 |
| | 11月23日(祝) 11時20分～12時20分 | 桜島総合体育館(桜島ふるさと秋祭り会場内) | 桜島保健福祉課 |
| ③腎臓病予防教室 | 12月8日(木) 14時～16時 | 東部保健センター | |
| ④こころの健康教室 | 11月18日(金) 14時～16時 | 南部保健センター | |
| ⑤精神保健福祉講座「中年期のうつについて」 | 11月28日(月) 14時～15時30分 | 精神保健福祉交流センター214-3352、080-2692-0789(申し込み専用) | |
| ⑥市民公開講演会「人にやさしい放射線医療」 | 12月3日(土) 13時～17時 | 県医師会館 | 医用原子力技術研究振興財団03-3504-3961 |

対市内に住む人 定①～④なし ⑤30人程度 ⑥300人程度 料無料 申①～④不要 ⑤電話で精神保健福祉交流センターへ ⑥ファクスかEメール、ホームページから医用原子力技術研究振興財団(FAX)03-3504-1390、kagoshima8@antm.or.jp、http://www.antm.or.jp/kagoshima8.htmlへ

市民ギャラリー

| 期間 | 別館1階 | みなと大通り別館2階 |
|---------------------|-----------------------|---------------------|
| 11月14日(月)～11月18日(金) | デジカメ研究会 | 市母子寡婦福祉会リフォーム教室作品展示 |
| 11月21日(月)～11月25日(金) | 鹿児島フォトサロン写真展 | |
| 11月28日(月)～12月2日(金) | 写真「ナイショツト会」 | |
| 12月5日(月)～12月9日(金) | 自作の額を使った「フォト退教写真展」第3回 | 人権週間パネル展 |

問サンサンコールかごしま099-808-3333

市民アートギャラリーランチタイムコンサート出演者募集

対趣味で音楽活動を行う生音による30分の演奏プログラムが実施できる個人やグループ 期来年1月～3月の金曜日 所市役所みなと大通り別館1階 申はがきかファクス、Eメールで出演者名(グループのときはグループ名と代表者名)、住所、電話番号、ジャンル、演奏形態、出演希望日(第2希望まで)を12月9日(必着)までに〒892-0841照国町2-11-3階かごしまアートネットワーク219-7671(FAX同じ、info@k-art-net.org)へ

♪ランチタイムコンサート♪

◇毎週金曜日12時20分～50分にみなと大通り別館1階で開催中。観覧は無料