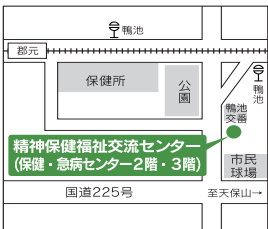


**精神保健福祉交流センター**

(はーと・ぱーく)講座  
「ピアカウンセリング」

◇テーマ...ピアの力を探る～自分を  
知り、みんなで語り合おう～

**対**市内に住む精神障害のある人  
**期**3月18日(日)14時～15時30分  
**定**20人程度 **料**無料 ◇申し込み  
など詳しくは**精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)**214-3352へ



**こころの健康づくり講演会**

◇演題...色で心を元気に!～カラ  
ーセラピー～ ◇講師...中之蘭  
恵美子氏(カラーセラピスト)

**対**どなたでも **期**3月16日(金)13  
時30分～15時30分 **所**精神保健福  
祉交流センター **定**60人程度  
**料**無料 **申**電話で3月14日までに  
保健予防課258-2351へ

**ゆうあい館ふれあいロードショー**

**内**日本舞踊、歌謡、バザー、お楽  
しみ抽選会など **対**どなたでも  
**期**3月11日(日)10時～14時30分  
**所**心身障害者総合福祉センター  
**問**心身障害者総合福祉センター(ゆ  
うあい館)252-7900(FAX)253-5332)



**スパランド裸・楽・良  
カルチャー講座**

**内**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、押し花、  
エコクラフト手芸、テニスなど  
**対**市内に住む人 **期**4月～9月  
**所**スパランド裸・楽・良か郡山総  
合運動場 ◇受講料や申し込みな  
ど詳しくは**スパランド裸・楽・良**  
245-7070へ



**かごしま温泉健康プラザイベント**

**①温泉活用講話**  
**内**温泉利用指導者による講話と実  
践 **期**3月14日(水)14時～15時30  
分 **定**20人程度  
**②健康相談会**  
**内**ソフトギム(ボール)を使ったス  
トレッチやトレーニング方法の紹  
介 **期**3月15日(木)9時40分～か  
10時20分 **定**各10人程度  
**①②共** **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



**喜入特産品販売イベント「喜楽市」**

**内**喜入地域の農産物や特産品の販  
売など **期**3月18日(日)10時～15  
時 **所**道の駅「喜入(マリンピア  
喜入) **問**マリンピア喜入345-1117

**スパランド裸・楽・良の健康づくり講座・イベントなど**

**①メタボリック解消のための水中運動講座**  
**期**3月7日～28日の毎週水曜日15時～15時30分  
**定**20人程度  
**料**無料(施設使用料が必要)  
**申**不要

春野菜の収穫祭も  
同時開催



**②初心者向けプランター菜園づくり  
教室**

**期**3月18日(日)10時～11時  
**定**20人(超えたら抽選)  
**料**300円  
◇**申込期限** 3月15日(必着)  
**③生活習慣病予防講座**  
**期**3月31日(土)18時～19時  
**定**20人(超えたら抽選)  
**料**無料(施設使用料が必要)  
◇**申込期限** 3月21日(必着)



**④いきいきウォーキング**

◇**コース** スパランド裸・楽・良～地域の桜名所周回コース(約12km)  
**対**市内に住む人  
**期**4月8日(日)8時30分～12時30分  
**定**150人(超えたら抽選)  
**料**400円(別途昼食代500円)  
◇**申込期限** 3月31日(必着)



**②～④共**  
**申**はがきかファクス、Eメールで住所、氏名、  
年齢、性別、電話番号、④は昼食の有無を  
〒891-1102東俣町1450**スパランド裸・楽・良**245-7070(FAX)245-7088、  
info@spa-rarara.com)へ

**集団検診・特定(長寿)健診を受けましょう**

◇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  
◇今年度の受診は3月31日までです  
**問**サンサンコールかごしま099-808-3333  
■3月の集団検診 ※事前予約が必要

| 日曜   | 場 所             |
|------|-----------------|
| 17 土 | 子宮・乳：中央保健センター   |
| 22 木 | 乳：坂之上福祉館(午前)    |
| 23 金 | 子宮・乳：南部保健センター   |
| 25 日 | 子宮・乳：県民総合保健センター |
| 29 木 | 胃・腹部：中央保健センター   |



**①胃がん検診**  
**対**今年度40歳以上の人(胃や十二指腸  
を切除した人を除く)  
**料**1000円  
**②腹部超音波検診**  
**対**今年度40歳以上の人  
**料**800円  
**③子宮がん検診**  
**対**今年度20歳以上の女性  
**料**600円  
**④乳がん検診**  
**対**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)  
**料**40歳代は1600円、50歳以上は1100円

**⑤骨粗しょう症検診**  
**対**今年度40・45・50・55・60・  
65・70歳になる女性  
**料**300円  
**所**子宮がん検診会場  
◇**受付時間**  
①② 8時30分～9時30分、  
③～⑤ 8時30分～9時か13時  
～13時30分

今年度の受診は今月までです。  
早めに受診しましょう

**■3月の特定(長寿)健診**

| 日曜   | 場 所      | 時 間          |
|------|----------|--------------|
| 10 土 | 中央保健センター | 8時30分～10時30分 |
| 13 火 | 西部保健センター | 9時30分～10時30分 |
| 23 金 | 中央保健センター |              |
| 27 火 | 北部保健センター |              |



無料クーポン券などのご利用はお早めに  
◇子宮頸がん・乳がん・大腸がん検  
診の無料クーポン券、肝炎ウイル  
ス検診無料勸奨通知書の有効期限  
は3月31日です  
**問**保健予防課258-2341



**一緒に学びましょう!手話講習会**

**①入門課程**

| 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月9日  |
| 谷山サザンホール |              |      |       |
| 勤労青少年ホーム | 毎週水曜日10時～12時 |      | 4月18日 |

**対**市内に住む18歳以上の人で、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(難聴者・聴覚障害者を除く)  
**申**往復はがきに住所、氏名、年齢、職業、電話番号、希望会場、受講理  
由を書いて、3月16日(必着)までに〒892-8677山下町11-1**障害者福祉**  
課へ

**②基礎課程**

| 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月9日  |
| 谷山サザンホール |                        |      |       |
| 勤労青少年ホーム | 毎週水曜日<br>13時30分～15時30分 |      | 4月18日 |
| 喜入公民館    | 毎週水曜日<br>19時30分～21時30分 | 20人  | 4月25日 |

**対**市内に住む18歳以上の人で、市町村が実施した手話講習会入門課程を  
修了した人(難聴者・聴覚障害者を除く)

**申**電話で3月16日までに**サンサンコールかごしま**へ

**①②共**

◇**講習回数** 30回  
◇**定員**を超えたら抽選  
**料**無料(テキスト代は実費負担)  
**問**サンサンコールかごしま099-808-3333

