マリンピア喜入のイベント・講座

①健康教室&体力測定

内簡単な健康運動指導と筋力・バ ランス感覚などの測定 期4月17 日(水)14時~16時 定20人程度 料無料,申不要

②喜楽市

内喜入地域の農産物や特産品の販 売など 期4月21日(日)10時~15 時(小雨決行)

③バランスボールストレッチ講座 対16歳以上の人 期4月27日(土) 10時30分~12時 定20人(超えた ら抽選) 料無料 ◇申込期限…



④グラウンド・ゴルフ大会

期5月11日(土)8時45分~12時30 分(受け付けは8時15分~) 定48 チーム(1チーム5人。超えたら抽 選) 料無料 ◇申込期限…4月 19日(必着)

①~④<u>男</u> 所マリンピア喜入 問マリンピア喜入345-1117

「ボランティアでまちを美しく」 参加者募集

内鹿児島中央駅周辺と天文館周辺 のごみ拾い 対どなたでも 期5 月12日(日) 8時~9時 甲電話か ファクスで住所、氏名、電話番号、 希望場所を4月30日までに市社会 福祉協議会ボランティアセンター

暮らしのガイド

➡講座・催しなど

キャリアカウンセリング

内働くこと・仕事に関する無料相 談が市内に住むか通勤する女性 期午後の部…4月4日・11日・25 日 · 5月9日 · 16日 · 30日 · 6月 6日・13日・27日の木曜日13時10 分~16時30分、夜間の部…4月16 日・5月21日・6月18日の火曜日 18時30分~20時30分 所勤労女性 センター(さんは~と鹿児島)

◇1人1時間程度(要予約) 間勤

労女性センター255-7039 初心者ナイターソフトテニス教室

対市内に住む18歳以上の初心者 (学生を除く) 期5月7日~30日 の毎週火・木曜日19時~21時(全8 回) 所東開庭球場 定30人(超え たら抽選) 料無料(スポーツ保険 料300円が必要) 申往復はがきに 住所、氏名、年齡、性別、電話番 号を書いて、4月27日(必着)まで に〒891-0115東開町2-1市ソフト テニス連盟268-5572へ

「レノヴァ鹿児島」バスケット ボール教室

対市内に住む中学生 期5月2日 ~6月13日の毎週木曜日18時30分 ~20時30分(全7回) 所松元平野 岡体育館 定40人(先着順) 料無 料 ◇申込期間…4月6日~15日 間松元平野岡体育館278-5100(母 込方法は**㈱**スポーツフロンティア 鹿児島254-6160へ)

勤労青少年ホーム前期・1日・短期講座

藤 座 名 定員 回数 開講日 家庭料理(月) ◎ 36 10 自信がつくビジネスマナーフラワーデザイン ◎ 20 5 パソコンWord初級 10 10 10 旅行に役立つ英会話 30 7 リフレッシュ!エアロビクス! 45 7 家庭料理(火) ◎ 36 10 JWーCAD 10 10 10 10 10 10 10 10	①前期講座日程					
自信がつくビジネスマナー フラワーデザイン ◎ 20 5 フラワーデザイン ◎ 20 5 フラワーデザイン ◎ 20 5 フラワーデザイン ◎ 20 5 フラワーデザイン ◎ 20 7 フレッシュ!エアロビクス! 45 7 フレッシュ!エアロビクス! 45 7 フレッシュ!エアロビクス! 45 7 フスペルを楽しもう 30 10 フスペルを楽しもう 30 10 万月14日 茶道 表千家 ◎ 20 10 医療事務 40 15 アッションコーディネート 36 7 ファッションコーディネート 20 10 ファッションコーディネート 36 7 ファッションコーディネート 20 10 ファッション ② ファッションコーディネート 20 10 ファッションコーディネート 36 7 ファッションコーディネート 20 10 ファッションコーディネート 20 10 ファッションコーディネート 36 7 ファッションコーディネート 20 10 ファッションコーディネート 36 7 ファッションコード・ファンコード 40 10 ファッションコード・ファンコード 40 10 ファッションコード 40 10 ファッションコード・ファン・ファンコート 40 10 ファッションコード・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン	曜	講座名	定員	回数	開講日	
フラワーデザイン ◎ 20 5 10 10 10 10 10 10 10	月	家庭料理(月) ◎	36	10	- 5月13日	
パソコンWord初級		自信がつくビジネスマナー	30			
(ハソコンWorodが級 10 10 10 旅行に役立つ英会話 30 7 リフレッシュ!エアロビクス! 45 7 家庭料理(火) ◎ 36 10 10 10 10 10 万人の人を楽しもう 7 30 10 5月14日 茶道 表干家 ◎ 20 10 医療事務 40 15 家庭料理(水) ◎ 36 10 ファッションコーディネート 36 7 5月15日 パソコンExcel初級 10 10 10 家庭料理(木) ◎ 36 10 ヘアアレンジ&メイク 25 7 華道 池坊 20 10 5月16日 手話でコミュニケーション 20 7 社交ダンス 20 10 陽芸~自分で作るmy陶器~ ◎ 15 7 5月23日 家庭料理(金) ◎ 7 バソコンCS検定・Excel(3級) 15 11 ペン習字 ◎ 30 7 5月17日 ヨガでリラクゼーション ◎ 30 7 バレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 5月12日 ジャズダンス 30 10 5月12日		フラワーデザイン 〇	20			
リフレッシュ!エアロビクス! 45 7		パソコンWord初級	10			
家庭料理(火) ◎ 36 10 10 10 10 10 10 10 1		11.11.2	30			
火 JW-CAD 10 10 ブスペルを楽しもう 7 30 10 茶道表千家 ② 20 10 医療事務 40 15 家庭料理(水) ③ 36 10 ファッションコーディネート 36 7 5月15日 パソコンExcel初級 10 10 10 家庭料理(木) ⑥ 36 10 7 本 華道池坊 20 10 5月16日 季話でコミュニケーション 20 7 5月16日 家庭料理(金) ⑥ 36 7 5月23日 家庭料理(金) ⑥ 36 7 5月17日 コガでリラクゼーション ⑥ 30 7 5月17日 コガでリラクゼーション ⑥ 30 7 5月17日 アン習字 ⑥ 30 7 5月17日 アンプ・バレーボール 40 10 5月12日 ジャズダンス 30 7 5月12日		リフレッシュ!エアロビクス! ↓	45	7		
火 JW-CAD 10 10 ボ道 表千家 ◎ 20 10 医療事務 40 15 家庭料理(水) ◎ 36 10 水 ファッションコーディネート 36 7 パソコンExcel初級 10 10 家庭料理(木) ◎ 36 10 ヘアアレンジ&メイク 25 7 華道 池坊 20 10 手話でコミュニケーション 20 7 社交ダンス 20 10 腐芸〜自分で作るmy陶器〜 ◎ 15 7 5月16日 家庭料理(金) ◎ 36 7 パソコンCS検定・Excel (3級) 15 11 金 ペン習字 ◎ 30 7 ブレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 ブャズダンス 30 10	火	家庭料理(火) ◎	36	10	5月14日	
X			10	10		
展園 表 F 家 の		ゴスペルを楽しもつ 🕒 🖤	30	10		
家庭料理(水) ◎ 36 10 ファッションコーディネート 36 7 5月15日 パソコンExcel初級 10 10 10 家庭料理(木) ◎ 36 10 へアアレンジ&メイク 25 7 華道 池坊		茶道 表千家 ◎ パート	20	10		
 水 ファッションコーディネート パソコンExcel初級 10 10 10 家庭料理(木) ◎ 36 10 ヘアアレンジ&メイク 25 7 華道 池坊 20 10 5月16日 手話でコミュニケーション 20 7 社交ダンス 20 10 陶芸〜自分で作るmy陶器〜 ◎ 15 7 5月23日 家庭料理(金) ◎ 36 7 パソコンCS検定・Excel(3級) 15 11 名 ペン習字 ◎ 30 7 5月17日 ヨガでリラクゼーション ◎ 30 7 バレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 5月12日 ジャズダンス 30 10 		医療事務	40	15		
	水		36		5月15日	
家庭料理(木) ◎ 36 10 10 25 7 25 7 20 10 5月16日 10 10 10 10 10 10 10 1		ファッションコーディネート	36	7		
木 本 25 7 華道 池坊 20 10 5月16日 手話でコミュニケーション 20 7 社交ダンス 20 10 陶芸〜自分で作るmy陶器〜 ◎ 15 7 5月23日 家庭料理(金) ◎ 36 7 パソコンCS検定・Excel (3級) 15 11 ペン習字 ◎ 30 7 ヨガでリラクゼーション ◎ 30 7 バレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 ラ月12日 ジャズダンス 30 10		パソコンExcel初級				
本 華道 池坊 20 10 5月16日 手話でコミュニケーション 20 7 社交ダンス 20 10 陶芸〜自分で作るmy陶器〜 ◎ 15 7 5月23日 家庭料理(金) ◎ 36 7 パソコンCS検定・Excel (3級) 15 11 ペン習字 ◎ 30 7 ヨガでリラクゼーション ◎ 30 7 バレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 ジャズダンス 30 10	木					
# 手話でコミュニケーション 20 7 社交ダンス 20 10 陶芸〜自分で作るmy陶器〜 ◎ 15 7 5月23日 家庭料理(金) ◎ 36 7 パソコンCS検定・Excel (3級) 15 11 4 ペン習字 ◎ 30 7 5月17日 ヨガでリラクゼーション ◎ 30 7 バレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 5月12日 ジャズダンス 30 10		ヘアアレンジ&メイク				
・ 対応でコミュニケーション 20 7 社交ダンス 20 10 陶芸〜自分で作るmy陶器〜 ◎ 15 7 5月23日 家庭料理(金) ◎ 36 7 パソコンCS検定・Excel (3級) 15 11 金 ペン習字 ◎ 30 7 ヨガでリラクゼーション ◎ 30 7 バレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 ジャズダンス 30 10		華道 池坊	20			
 陶芸~自分で作るmy陶器~ ◎ 15 7 5月23日 家庭料理(金) ◎ 36 7 パソコンCS検定・Excel (3級) 15 11 ペン習字 ◎ 30 7 5月17日 ヨガでリラクゼーション ◎ 30 7 バレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 5月12日 ジャズダンス 30 10 		手話でコミュニケーション	20	7		
家庭料理(金) ◎ 36 7 パソコンCS検定・Excel (3級) 15 11 金 ペン習字 ◎ 30 7 ヨガでリラクゼーション ◎ 30 7 バレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 ジャズダンス 30 10		社交ダンス	20			
### ACT		陶芸~自分で作るm y 陶器~ ◎			5月23日	
金ペン習字 ◎30 75月17日ヨガでリラクゼーション ◎30 7バレーボール40 10ピラティスでエクササイズ30 7ジャズダンス30 10	金	家庭料理(金) ◎		7	5月17日	
ヨガでリラクゼーション ③ 30 7 バレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 ジャズダンス 30 10		パソコンCS検定・Excel(3級)	15			
バレーボール 40 10 ピラティスでエクササイズ 30 7 ジャズダンス 30 10		ペン習字 ◎	30			
ピラティスでエクササイズ30 75月12日ジャズダンス30 10		ヨガでリラクゼーション ◎	30	7		
日 ジャズダンス 30 10 5月12日		バレーボール	40			
日 ンヤスタフス	目	ピラティスでエクササイズ				
Enjoy☆テニス ● 30 7 6月2日		ジャズダンス				
		Enjoy☆テニス ●	30	7	6月2日	

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

②1日·短期講座

A母の日フラワーアレンジメント

期5月12日(日)10時~12時 料1200円 ※花ばさみが必要

座

Bスタイリッシュウオーク

期5月19日~6月2日の毎週日曜日13時~15時 ※女性はパンプスが必要 ①**②**共 対市内に住むか通勤する15歳~35歳の人(学生を除く)

料無料(教材費などは実費負担)中4月14日~28日に本人が直接、勤労青少年ホーム255-5771へ(先着順) ※土曜日、祝日は休館。新規登録者は身分証明書と登録料500円が必要

勤労女性センター第1回短期講座

定員 | 回数 |

曜

開講日

かごしま温泉健康プラザ健康相談会

内ソフトギム(ボール) やストレッチポール を使ったストレッチ やトレーニング方法 の紹介

221-6072(FX)221-6075)\\

期4月15日(月)10時30 分~か11時10分~

定各10人程度

料無料(施設使用料が 必要)

申必要

問かごしま温泉健康プ ラザ252-8551





方法などを専門のスタッフが丁寧 に教えてくれるので、気軽に参加 できます ○参加してからは、教わったことを

日ごろから意識するようになり、 足腰の痛みや肩こりも解消されま したね。

森尾 智子さん (西伊敷四丁目) ○今では、かごしま温泉健康プラザ に毎日のように通っています。友

達もたくさんでき、友達の健康法 にも刺激を受けています。またスタッフの笑顔に

も元気をもらっていますよ。 〇ぜひ参加して、楽しく健康を維持しませんか。

らくらく♪エプロンドレス 5月13日 28 月 6 4 イタリア料理 36 5 火 前 5月14日 5 デッサン入門 30 火 10 初めてのパソコン 12 5 水 5月15日 時 30 水 ゆかたの着付け&マナ 6 12 髪のケア&ヘアスタイル 30 5 木 5月23日 時 ワード中級 12 5 金 5月17日 簡単!親子で可愛い初夏のいけばな体験 ★◎ 14(家族) 3030午 エクセル初級 12 5 月 分分後 初夏の家庭園芸 28 4 火

5月18日 5月13日 5月14日) 15 時 時 60代からのパソコン 12 5 水 5月15日 整理・掃除プロの裏ワザ 30 5 木 5月16日 ワード・エクセルの応用・連携 12 5 月 5月13日 30 5 色で素敵な自分さがし 間 5月14日 火 (18時30分~20時 楽しいフラダンス 36 5 5 初めてのゆかたの着付け 20 水 5月15日 塩麹でシンプル健康レシヒ 5 36 水 ワード実践/構成・配色・レイアウト 12 5 木 5月16日 マネープラン/税金・年金・保険 30 5 木 分 パソコンで写真整理

12 5 金 5月17日 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、就職活動中の 女性を優先)★は男性も可、◎は小・中学生とその保護者

判無料(材料費などは実費負担) ◇定員を超えたら抽選 即返信用はがきを持って直接か、往復はがき(1人1通)に講座名(第2希望 まで)、住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先、勤務先の電話番号、◎ は子どもの氏名と学年、託児(希望講座開講期間中に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

所=場所

田=申し込み

定=定員・定数・人員

各支所の福祉課・保健福祉課・保健所 問い合わせ先

●谷山福祉部福祉課

☎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

●桜島保健福祉課

☎294-1214 FAX294-3352

☎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

(保健総務課・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

内=内容 対=対象 料=料金 共=共通事項 期=日時・期間・期日

間=問い合わせ $\mathbf{F}\mathbf{X} = \mathbf{F} \mathbf{A} \mathbf{X}$ \square = E-mail