暮らしのガイド 講座・催しなど

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（きらくいち）
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月19日(必着)

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共　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　申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221-6072(FAX221-6075)**へ

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　対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)　問**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、年齢、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

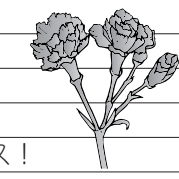
「レノヴァ鹿児島」バスケットボール教室

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
問**松元平野岡体育館278-5100**(申込方法は**㈱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

①前期講座日程

曜	講座名	定員	回数	開講日
月	家庭料理(月)　◎	36	10	5月13日
	自信がつくビジネスマナー	30	5	
	フラワーデザイン　◎	20	5	
	パソコンWord初級	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	
火	家庭料理(火)　◎	36	10	5月14日
	JW－CAD	10	10	
	ゴスペルを楽しもう	30	10	
	茶道　表千家　◎	20	10	
	医療事務	40	15	
水	家庭料理(水)　◎	36	10	5月15日
	ファッションコーディネート	36	7	
	パソコンExcel初級	10	10	
木	家庭料理(木)　◎	36	10	5月16日
	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	
	陶芸～自分で作るmy陶器～　◎	15	7	5月23日
金	家庭料理(金)　◎	36	7	5月17日
	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	
日	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	
	Enjoy☆テニス　●	30	7	6月2日



◇**時　間**　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
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
①②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)
申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

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
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**

私からもひとこと SHIMIN Interview　健康第一！毎日楽しいです

森尾　智子さん（西伊敷四丁目）

○相談会では一人一人に合った運動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。
○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。
○ぜひ参加して、楽しく健康を維持しませんか。

勤労女性センター第1回短期講座

	講座名	定員	回数	曜	開講日
午前(10時～12時)	らくらく♪エプロンドレス	28	6	月	5月13日
	イタリア料理	36	5	火	5月14日
	デッサン入門	30	5	火	
	初めてのパソコン	12	5	水	5月15日
	ゆかたの着付け＆マナー	30	6	水	
	髪のケア＆ヘアスタイル	30	5	木	5月23日
	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)	1	土	5月18日
午後(13時30分～15時30分)	エクセル初級	12	5	月	5月13日
	初夏の家庭園芸	28	4	火	5月14日
	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
夜間(18時30分～20時30分)	ワード・エクセルの応用・連携	12	5	月	5月13日
	色で素敵な自分さがし	30	5	火	5月14日
	楽しいフラダンス	36	5	火	
	初めてのゆかたの着付け	20	5	水	5月15日
	塩麹でシンプル健康レシピ　★	36	5	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	
	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
料無料(材料費などは実費負担)　◇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(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

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** ☎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