18

救急医療市民講座

◇演題…災害から身を守ろう~東日本大震災と熊本地震から学ぶこと~ ◇講師…冨岡譲二氏(米盛病院副院長) ◇心肺蘇生法の実技もあります 対市内に住む人 期9月4日(日)14時~16時30分 所市医師会館(加治屋町) 料無料 申不要 間生活衛生課258-2321(M258-2392)

難病医療講演会・療養相談会

演題	講	師	日	時	申込 期限
混合性 結合組 織病に			- / -	23日 14時 時	8月 16日
重症筋無力症について	111111111111111111111111111111111111111	島大 記神経	(月)	29日 13時 ~16 分	8月 22日
網膜色素変性症について		見見 見見 病院眼	(水)	31日 13時 ~16 分	8月 24日

対難病患者と家族など 所保健 所 **冠**各80人程度 料無料

■電話かファ クスで演題、 住所、氏名、 電話番号を各 申込期限まで



□保健予防課258-2351(**™**258-2392)へ

食生活改善推進員養成講座

場所	曜日	定員
東部保健センター	火	20人
南部保健センター		25人
中央保健センター	7K	25人
北部保健センター	小	20人
西部保健センター	金	25人

対議の基礎知識の講義や調理 実習など 対講座修了後、ボランティア活動ができる人 期9 月27日(火)~来年2月21日(火)に 月1~2回開催(全10回) ◇9月 27日はかごしま市民福祉プラザで合同開講式を開催 ◇2回目 以降の開催時間はおおむね9時 30分~13時30分 ◇定員を超えたら抽選 料無料(教材費は実 費負担) 申電話で9月20日までに受講希望の保健センターへ

味めぐり料理教室

図食生活改善推進員による郷土料理教室…①さつま揚げ・かるかん、②しゅんかん(煮つけ)・よごし(白和え)、③さつますも

じ(ちらし ずし)・きび なごときら す(おから)



のおつけ(汁) <mark>対</mark>市内に住む人 **期**①10月6日(木)、②11月10日 (木)、③12月8日(木)の10時~ 13時30分(全3回) **所**西部保健 センター **定**20人(先着順)

№ 1 回600円程度 申電話で9 月5日から西部保健センターへ

癒やしのストレッチ講座

図バランスボールで簡単エクササイズ、自宅でできる簡単ストレッチ、呼吸法を取り入れたリラクゼーション 図16歳以上の人 期9月3日(土)11時~12時 でリンピア喜入 定20人(超えたら抽選) 圏無料 申直接かはがき、ファクス、Eメールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を8月20日(必着)までに〒891-0203喜入町6094-1マリンピア喜入345-1117(図345-3412、

■marinpiak@po3.synapse.
ne.jp)

道の駅喜入喜楽市

内喜入地域の農産物や特産品などの販売 期8月21日(日)10時~15時 **デマリンピア喜入345-1117(M345-3412)**



パッチワーク教室(小物作り)

対市内に住む人 期8月24日 (水)13時30分~15時30分 **元**10 人程度 **料**無料 ◇裁縫道具は 各自持参 **申**電話かファクスで 住所、氏名、年齢、電話番号を さくらじま白浜温泉センター 293-4126(**州**同じ)へ

健康づくり教室・講座

健康づくり教室・講座							
教室・講座	日	時	場所	問い合 わせ先			
①感染症講演会(結核、ノロウイルス、HIV) 藤本俊裕氏(中央保健センター 医長)、秋山久美氏(鹿児島厚生 連病院感染管理認定看護師)、今 村葉子氏(NPO法人Rinかごし ま理事長)による講話		分~16		保健予防課 258-2358 (<mark>孤</mark> 258- 2392)			
②ロコモ予防教室(ひざ痛・腰痛予防) 五十峯淳一氏(八反丸リハビリ テーション病院理学療法士)に よる講話	. –		市教育総合センター	東部保健センター			
③精神保健福祉講座 岡田洋一氏(鹿児島国際大学准 教授)による依存症に関する講 話【申込期限…8月26日】		日(日) 分~15	センタ	健福祉交流 ー(は一と・ ()214-3352 -8571)			
④まちかど交流講座(クッキング)かんたん!!おもてなしエスニック料理【申込期限…8月31日】	9月9 10時~	日(金) 13時					
⑤パソコン教室(はーと講座) エクセル初心者向け講座 【申込期限…8月21日】	日の毎	日~24 週土曜 ~12時 ③)					
⑥脳活性チャレンジ講座(認知症 予防)濱田愛氏(パールランド病院臨 床心理士)による講話		日(金) 15時	吉田地ター	区保健セン			

対市内に住む人(⑤は精神障害がある人)

屋①②⑥はなし、③は30人程度、④は10人(超えたら抽選)、⑤は 4人(超えたら抽選)

№1~3⑥は無料、④500円(材料費)、⑤は540円程度(テキスト代)

申126は不要、3~5の詳しくは精神保健福祉交流センターへ

【 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 谷山支所内 ☎269-8472·8473 FAX267-6555

●伊敷福祉課 伊敷支所內

©229-2113 FAX229-6894

●吉野福祉課 吉野支所内 ☎244-7379 FAX243-0816 ●吉田保健福祉課 吉田支所内

★294-1214 FAX294-3352
◆桜島保健福祉課 桜島支所内

☎293-2360 FAX293-3744●喜入保健福祉課 喜入支所内☎345-3755 FAX345-2600

●松元保健福祉課 松元支所內

☎278-5417 FAX278-4189 ●郡山保健福祉課 郡山支所内

☎298-2114 FAX298-2916

●保健所代表

中央保健センター 鴨池二丁目25-1-11 ☎258-2321 FAX258-2392

●北部保健センター 吉野町3275-3 ☎244-5693 FAX244-5698

●東部保健センター 山下町10-5 ☎216-1310 FAX216-1308

●西部保健センター 永吉二丁目21-6 ☎252-8522 FAX252-8541

●南部保健センター 西谷山一丁目3-2☎268-2315 FAX268-2928

●吉田地区保健センター 本城町1687-2 ☎294-1215 FAX294-3352

健康づくりや生きがいづくりに取り組んでいる皆さんを紹介します。

高齢者福祉センター与次郎 やさしいヨガ講座

教養講座の受講生が中心となって今年2月に結成しました。引き続き指導してくださっている先生も含め10人で月2回活動しています。 ヨガを続けてきたことで、毎日を体調よく過ごすことができ、夜もよく眠れるようになったメンバーも多いです。嬉しい効果が実感できる

と、ますます励みになりま すね。

また、メンバー同士とても仲が良く、和やかな雰囲気で楽しみながら活動しています。今後も、心身ともに元気に過ごせるよう、学んだことを日常生活に生かしながら、続けていきたいです。



今日もいきいき! 輝きライフ

