

健康・福祉

(18～21面)

内=内容 対=対象
期=日時・期間・期日 所=場所
定=定員・定数・人員 料=料金
申=申し込み 問=問い合わせ
FAX=FAX E=Eメール
共=共通事項 託=託児あり

■イベント・講座

介護予防・生活支援サービス
従事者研修会

内来年4月に開始する介護予防・日常生活支援総合事業の「身体介護を含まない生活支援サービス」と「時間を短縮したミニデイサービス」の従事者などを養成する研修(2日間) ※研修の修了者はヘルパーなどの資格がなくてもこれらのサービスに従事できます(ただし、サービス提供事業所に雇用される必要あり) ◇高齢者を支援するボランティアなども受講できます

日 時	場 所
12月13日(火)・14日(水)の9時30分～16時	勤労者交流センター(よかセンター)
来年1月16日(月)・17日(火)の9時30分～16時	鹿児島アリーナ

◇来年2月、3月にも開催。日時などは市ホームページをご覧ください ◇1日目を受講し、やむを得ず2日目を受講できなかったときは、年度内に開催される別の月の2日目を受講することができます ※2日目を受講することはできません 定各50人(先着順) 料無料 申電話か郵送、ファクス、E

メールで住所、氏名、年齢、電話番号、受講希望日を11月25日(消印有効)までに〒890-0072新栄町1-11長寿あんしん相談センター本部813-1040(FAX813-1041、anshin@kg-shien.org)へ

認知症オレンジカフェ

◇認知症の人や家族など、どなたでも集える場所です。認知症に関する相談コーナーなどもあります 期11月10日(木)10時～16時 所天文館ベルク広場 問認知症のひとと家族の会鹿児島県支部251-3928(FAX同じ)、長寿支援課216-1186(FAX224-1539)



知的障害者スポーツ記録会

種 目	日 時	場 所
陸上・フライングディスク	12月3日(土)13時15分～16時	吉田運動公園
ボウリング	12月7日(水)13時30分～	サンライツゾーン
卓球	12月14日(水)12時30分～	ハートピアかごしま
水泳	12月14日(水)13時30分～	

対市内に住む13歳以上の療育手帳を持つ人 定なし 料無料 (ボウリングは実費負担有り) 申電話で11月18日までに手をつなぐ育成会・希望の園267-0041(FAX267-0042)か障害福祉課216-1272(FAX216-1274)、各支所の福祉課・保健福祉課へ

第16回ふれあい館コンサート

期12月3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 問ふれあい館264-8711(FAX264-8884)



サンサンヘルス教室(料理教室)

内食生活改善推進員による料理教室…黒豆じゃこご飯、タコと水菜のごまサラダ、チーズマフィンなど



対市内に住む人 期11月28日(月)10時～13時30分 所西部保健センター 定20人(先着順)

料無料 申電話で11月14日から西部保健センターへ

味めぐり料理教室

内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)

対市内に住む人 期①来年1月5日(木)、②2月2日(木)、③3月2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) 料1回600円程度 申電話で12月5日から西部保健センターへ

スパランド裸・楽・良のイベント

①第23回いきいきウォーキング ◇ロングコース(14km)かショートコース(9km)を選択 期12月11日(日)9時15分～13時(受け付けは8時45分～) 定200人(超えたら抽選) 料500円(入浴・保険・記念品代) ※昼食

第23回正しく安全なウォーキング大会

イベント	期 日	集合場所	問い合わせ先
花と緑の吉野公園ウォーキング	11月10日(木)	吉野公園	北部保健センター
慈眼寺ふるさとウォーキング	11月15日(火)	谷山第二中央公園(南部保健センター近く)	南部保健センター
城山すそ野ウォーキング	11月17日(木)	中央公民館前	東部保健センター
潮風ニュータウンウォーキング	11月24日(木)	鴨池児童公園(中央保健センター隣)	中央保健センター

◇時間…10時～12時(集合は9時30分～9時50分) ※雨天中止 定なし 料50円(保険料) 申不要(当日現地集合)

は別途申し込みが必要 ◇申込期限…11月30日(必着)

②らくらく健康・運動ストレッチ

対 象	内 容
Ⅳ中高年向け(おおむね65歳以上)	腰痛、膝痛などの改善と予防運動
Ⅵ一般向け(16歳以上)	筋力をつける運動、バランスボール運動など

期12月17日(土)のⅣは10時～11時(受け付けは9時45分～)、Ⅵは11時30分～12時30分(受け付けは11時15分～)

定各25人(超えたら抽選) 料無料 ◇申込期限…12月5日(必着) ①②共 ◇申込方法など詳しくはスパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088、info@spa-rarara.com)へ

吉田福祉センター健康講座

◇演題…リンパ足裏マッサージ ◇講師…車田貴子氏(鍼灸師・アロマセラピスト) 対市内に住む人 期12月1日～15日の毎週木曜日10時～11時30分(全3回) 定15人(超えたら抽選) 料500円(マッサージオイル代) 申電話かファクスで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を11月18日までに吉田福祉センター294-1825(FAX294-4701)へ



今日もいきいき! 輝きライフ



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。

谷山北公民館 自主学習グループ Smile English(スマイル イングリッシュ)

同公民館の公開講座のメンバーが中心となり結成して3年目。現在は14人で月2回集まり、益江先生の指導の下、身近なことに関する会話やゲーム・歌などを通して英語を学習するスタイルで、グループ名のとおりスマイル(笑顔)で楽しく活動をしています。

現在は谷山北地域総合文化祭(11月27日同公民館で開催)で披露する英語劇「Sakurajima Radish(桜島大根)」の練習に取り組んでいます。楽しい内容なので多くの人に見てもらいたいです。

