

イベント・講座

19面にも掲載

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そばじゅい(汁)・いこもち、②つあんつあん(落花生入炊き込みご飯)・鶏焼酎煮、③がね・あずきかん 対市内に住む人 期①10月5日(木)、②11月2日(木)、③12月7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9月1日から西部保健センターへ

吉田福祉センター健康講座

内リンパ足裏マッサージ 対市内に住む人 期9月6日～27日の毎週水曜日10時～11時30分(全4回) 定15人 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8月25日までに吉田福祉センター☎294-1825FAX294-4701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	各25人
中央保健センター	水	

内栄養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6日(水)～来年2月27日(火)に月1～2回開催(全10回) ◇9月6日はかごしま市民福祉プラザで13時30分から合同開講式を開催 ◇2回目以降の開催時間はおおむね9時30分～13時30分 料無料(教材費は実費負担) 申電話で8月31日までに受講希望の保健センターへ

知的障害者ふれあいスポーツ大会

内かけっこ、綱引き、玉入れなど 対市内に住む知的障害者と家族 期9月17日(日)9時～15時 所鹿児島国際大学 料無料 申電話で8月17日までに吉野学園☎243-0141か障害福祉課☎216-1272へ

障害者スポーツ短期講座(バドミントン)

内ルールの習得や実技の講座 対市内に住み、18歳以上の身体障害者手帳などを持つ人 期9月8日・22日、10月6日・20日、11月10日の金曜日18時30分～20時30分(全5回) 所市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) 定10人程度 料無料 申電話かファクスで住所、氏名、年齢、電話番号を8月10日～19日にゆうあい館☎252-7900FAX253-5332へ

第51回身体障害者体育大会

内陸上競技、フライングディスクなど 対市内に住む15歳以上の身体障害者手帳を持つ人 期10月1日(日)9時30分～14時45分 所ハートピアかごしま 料無料 申電話で8月24日までに市身体障害者団体協議会事務局☎253-9771FAX253-1426か障害福祉課☎216-1272、各支所の福祉課・保健福祉課へ

健康づくり教室・講座

内 容	日 時	場 所
①脳活性チャレンジ講座 (1回目) 原田 信哉氏(花野クリニック院長)による講話 (2回目) 中村 幸氏(運動指導員)と西部保健センター保健師による実技と講話	8月16日(水)13時30分～15時 8月24日(木)14時～16時	西部保健センター
②脳活性チャレンジ講座 高司 佳代氏(運動指導員)による実技と管理栄養士による講話	8月30日(水)13時30分～16時	松元支所
③ロコモ(ひざ痛・腰痛)予防教室 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)による講話と実技	8月30日(水)14時～15時30分	東部保健センター
④脳活性チャレンジ講座 (1回目) 伊地知 大亮氏(厚地脳神経外科病院臨床心理士)による講話 (2回目) 高司 佳代氏(運動指導員)による実技と管理栄養士による講話	9月1日(金)14時～15時30分 9月15日(金)13時30分～15時30分	吉田地区保健センター
⑤脳活性チャレンジ講座 濱田 努氏(さいいれ浜田クリニック院長)による講話	9月5日(火)14時～16時	喜入地区保健センター
⑥こころの健康教室 小城 くみこ氏(坂之上病院医師)による講話	9月7日(木)14時～15時30分	南部保健センター

対市内に住む人 定なし 料無料 申不要 問①③⑤⑥各保健センター、②松元保健福祉課、④吉田保健福祉課

精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)の講座

①まちかど交流講座(クッキング)

内中華料理の講座 対市内に住む人 期8月25日(金)10時～13時 定10人 料500円程度(材料費)

②はーと講座(パソコン教室)

内エクセル講座(パソコンの文字入力ができる人が対象) 対市内に住む精神障害のある人 ※精神障害者保健福祉手帳などの証明が必要 期9月9日～30日の毎週土曜日10時～12時(全4回) 定4人 料540円程度(テキスト代)

①②共 申往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号(①はアレルギーの有無も)を書いて、①は8月14日、②は8月21日(いずれも必着)までに〒890-0063鴨池二丁目22-18はーと・ぱーく☎214-3352FAX206-8571へ

各支所の福祉課・保健福祉課、保健センター 問い合わせ先

●谷山福祉部福祉課	谷山支所内 ☎269-8472・8473FAX267-6555	●中央保健センター	鴨池二丁目25-1-11 ☎258-2364FAX258-2392
●伊敷福祉課	伊敷支所内 ☎229-2113FAX229-6894	●北部保健センター	吉野町3275-3 ☎244-5693FAX244-5698
●吉野福祉課	吉野支所内 ☎244-7379FAX243-0816	●東部保健センター	本庁西別館1階 ☎216-1310FAX216-1308
●吉田保健福祉課	吉田支所内 ☎294-1214FAX294-3352	●西部保健センター	永吉二丁目21-6 ☎252-8522FAX252-8541
●桜島保健福祉課	桜島支所内 ☎293-2360FAX293-3744	●南部保健センター	西谷山一丁目3-2 ☎268-2315FAX268-2928
●喜入保健福祉課	喜入支所内 ☎345-3755FAX345-2600	●吉田地区保健センター	本城町1687-2 ☎294-1215FAX294-3352
●松元保健福祉課	松元支所内 ☎278-5417FAX278-4189	●喜入地区保健センター	喜入町6100 ☎345-3434FAX345-3437
●郡山保健福祉課	郡山支所内 ☎298-2114FAX298-2916		

健康づくりや生きがいがづくりに取り組んでいる皆さんを紹介します。

今日もいきいき！輝きライフ

「作品には、これまでの人生が自然と反映される気がします」

城西公民館自主学习グループ 木彫りの会

結成して20年あまり、現在は16人の会員で月2回活動しています。作品のイメージを形にするのは難しいと思うこともありますが、意見交換をして仲間の作品から刺激を受けながら制作しています。完成させたときは達成感があります。また、展覧会に行ったり勉強会を開いたり、より良い作品作りのための情報収集も欠かせません。会員同士のコミュニケーションも大切にしている、毎年開催している新年会も盛り上がります。興味がある人は、一緒に体験してみませんか？