

イベント・講座

19面にも掲載

吉田福祉センター健康講座

内リンパマッサージ(手・足・顔)
対市内に住む人 **期**9月5日～26日の毎週水曜日10時～11時30分(全4回) **定**20人 **料**1000円(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24日までに**吉田福祉センター**☎294-1825**FAX**294-4701へ

敬老企画 いきいき健康クラブ

内健康体操やグラウンド・ゴルフなど **対**おおむね60歳以上の簡単な運動ができる人 **期**9月14日(金)10時～13時30分 **所**スパランド裸・楽・良 **定**40人 **料**500円(昼食代を含む) **申**同施設にある申込用紙かはがき、ファクスで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を8月31日(必着)までに〒891-1102東俣町1450**スパランド裸・楽・良**☎245-7070**FAX**245-7088へ

認知症サポーター養成講座

内認知症の人への対応などの講話 **対**市内に住むか通勤・通学する人 **期**9月15日(土)14時～15時30分 **所**サンエールかごしま

定400人 **料**無料 **申**電話かファクス、メールで住所、氏名、年齢、電話番号を**長寿あんしん相談センター本部**☎813-8555**FAX**813-1041**E**minchi-entry@kg-shien.org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23日(祝)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**しょうぶ学園**☎243-6639か**障害福祉課**☎216-1272**FAX**216-1274へ

家族介護交流会

内施設見学などによる交流会 **対**市内に住む要支援以上の高齢者を介護している人 **期**10月5日(金)9時～16時30分 **定**45人 **料**500円 ◇介護されている人は短期入所・訪問介護・通所介護のいずれかを無料で利用可 **申**はがきに介護者と介護されている人の住所、氏名、電話番号、続柄、要介護度、希望する介護サービスの種類と利用施設名を書いて、8月31日(必着)までに〒892-8677山下町11-1**長寿支援課**☎216-1267**FAX**224-1539へ

健康のための教室・講座

講座・教室	日 時	場所
①脳活性チャレンジ講座 (1回目)黒野明日嗣氏(いづろ今村病院院長)による講話	8月22日(水) 14時～15時30分	松元支所
(2回目)管理栄養士による講話、高司佳代氏(運動指導員)による講話と実技	8月31日(金) 13時30分～15時30分	
②脳活性チャレンジ講座 (1回目)久保かおり氏(菜の花こころの診療所院長)による講話	8月23日(木) 14時～16時	南部保健センター
(2回目)中村幸氏(運動指導員)による講話と実技	8月24日(金) 14時～16時	
③血管からみる生活習慣病重症化予防教室 鎌田哲郎氏(いづろ今村病院医師)による講話	8月30日(木) 14時～15時30分	桜島公民館
④血管からみる生活習慣病重症化予防教室 油田幸子氏(鹿児島県栄養士会理事)、内木場文之氏(運動指導員)による講話と実技	9月4日(火) 13時30分～16時	喜入地区保健センター
⑤血管からみる生活習慣病重症化予防教室 管理栄養士による講話、高司佳代氏(運動指導員)による講話と実技	9月7日(金) 13時30分～15時30分	吉田地区保健センター
⑥脳活性チャレンジ講座 田頭秀悟氏(南鹿児島さくら病院医師)による講話	9月7日(金) 14時～16時	中央保健センター

対市内に住む人 **定**なし **料**無料 **申**不要

問①松元保健福祉課、③桜島保健福祉課、②④～⑥各保健センター

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さつまいもご飯、きびなごのかば焼き、②豚飯、落花生豆腐、③さつますもじ、桜島の焼きまんじゅう **対**市内に住む人 **期**①10月4日(木)、②11月1日(木)、③12月6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(材料代) **申**電話で9月3日から**西部保健センター**へ

第52回身体障害者体育大会

内フライングディスク、輪投げなど **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7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25日までに**市身体障害者団体協議会事務局**☎253-9771**FAX**253-1426か**障害福祉課**☎216-1272、各支所の**福祉課・保健福祉課**へ



精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)の講座

①精神保健福祉講座

内岡田洋一氏(鹿児島国際大学教授)による依存症に関する講座 **対**市内に住む人 **期**8月17日(金)14時～16時 **定**30人程度 **料**無料

②まちかど交流講座(クッキング)

内かんたん「箱詰め」おもてなし料理 **対**市内に住む人 **期**8月25日(土)10時～13時 **定**10人 **料**500円程度(材料費)

③はーと講座(パソコン教室)

内エクセル講座 **対**市内に住む精神障害のある人で、パソコンの文字入力ができる人 **期**9月8日～29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)



①～③共

申直接か電話で①は8月16日、②は8月15日までに、③は往復はがきに講座名、住所、氏名、電話番号を書いて、8月20日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目22-18**はーと・ぱーく**☎214-3352**FAX**206-8571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 ☎269-8472・8473 FAX 267-6555	谷山支所内	● 中央保健センター ☎258-2364 FAX 258-2392	鴨池二丁目25-1-11
● 伊敷福祉課 ☎229-2113 FAX 229-6894	伊敷支所内	● 北部保健センター ☎244-5693 FAX 244-5698	吉野町3275-3
● 吉野福祉課 ☎244-7379 FAX 243-0816	吉野支所内	● 東部保健センター ☎216-1310 FAX 216-1308	本庁西別館1階
● 吉田保健福祉課 ☎294-1214 FAX 294-3352	吉田支所内	● 西部保健センター ☎252-8522 FAX 252-8541	永吉二丁目21-6
● 桜島保健福祉課 ☎293-2360 FAX 293-3744	桜島支所内	● 南部保健センター ☎268-2315 FAX 268-2928	西谷山一丁目3-2
● 喜入保健福祉課 ☎345-3755 FAX 345-2600	喜入支所内	● 吉田地区保健センター ☎294-1215 FAX 294-3352	本城町1687-2
● 松元保健福祉課 ☎278-5417 FAX 278-4189	松元支所内	● 喜入地区保健センター ☎345-3434 FAX 345-3437	喜入町6100
● 郡山保健福祉課 ☎298-2114 FAX 298-2916	郡山支所内		

健康づくりや生きがいがい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



尺八の表現力豊かな音色を探究しています

谷山市民会館 自主学习グループ 谷山尺八同好会

尺八に魅了された会員19人で、月2回楽しく活動しています。練習は童謡や歌謡曲から始め、その後古典を息を合わせて演奏します。尺八は姿勢を整え、腹の底から吹かなければしっかりとした音は出せません。表現力豊かな音色を奏でるために、何年も探究し続けています。日ごろの練習の成果を社会福祉施設で披露したり、琴や三味線のグループと合奏したりしています。今後も尺八の奏でる音色を楽しみながら活動していきたいです。

