

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 共=共通事項 HP=ホームページ 託=託児あり

講座・催しなどで、特に記載がないものは
 ●誰でも参加(申し込み)可 ●応募多数のときは抽選

イベント・講座

20面にも掲載

働きざかりのためのリラクゼーション講座inプラネタリウム

内リラクゼーション講話、プラネタリウム、音楽鑑賞 対18歳以上の人 期10月19日(金)19時~20時30分 所市立科学館 定250人(先着順) 料無料 申電話で10月11日から市立科学館 ☎250-8511へ 問保健予防課 ☎803-6929 FAX803-7026



オープンデイケア

◇演題…小山徹平先生のSST講座~ソーシャルスキルを身に付けよう~ ◇講師…小山徹平氏(鹿児島大学病院助教) 対市内に住む精神障害のある人 期10月20日(土)14時~15時30分 所精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 定20人 料無料



申電話で保健所デイケア ☎070-1500-9696 FAX206-8571へ

あなたの歯を表彰します(8020表彰の募集)

内80歳以上で20本以上の歯を残している人(過去に表彰を受けた人を除く) 申かかりつけの歯科医院で推薦してもらうか電話で10月12日17時までに市歯科医師会 ☎222-0574 FAX222-0511へ

セルフヘルプフォーラムかごしま

内岡田洋一氏(鹿児島国際大学教授)による講演や依存症、LGBTなどの自助グループの紹介、当事者の体験談発表など 期11月11日(日)10時~16時30分(9時30分から受け付け) 所ふれあいプラザなのはな館(指宿市) 定なし 料500円 申不要

問県精神保健福祉センター ☎218-4755 FAX228-9556

市知的障害者福祉センター(ふれあい館)ふれあい講座

内音と遊ぼう、バスケットボールなど 対市内に住み療育手帳を持つか同程度の障害と認められる小学生以上の人と家族

所ふれあい館 料無料 ◇講座の内容や日時など詳しくはふれあい館 ☎264-8711 FAX264-8884へ



障害者委託訓練生募集(パソコン事務科)

内ワードやエクセルなどの基本操作など 対身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を持つ人 期12月11日(火)~来年3月6日(水)(全46回) 所NPO法人eワーカーズ鹿児島(新屋敷町16番417号) 定10人 料4320円(教材費) 申10月18日~11月6日に最寄りのハローワークへ 問鹿児島県障害者職業能力開発校 ☎0996-44-2206 FAX0996-44-2207



はーと講座(パソコン教室)

内年賀状作成とパワーポイントの操作 対市内に住む精神障害のある人 期11月3日~24日の毎週土曜日10時~12時(全4回) 所精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 定4人 料540円程度(テキスト代) 申往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて10月21日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目22-18はーと・ぱーく ☎214-3352 FAX206-8571へ

市立病院 市民のための医療フォーラム ~伸ばそう、健康寿命!~

内健康に関する講演

- ①ロコモティブシンドロームを知って寝たきり予防
- ②簡単な運動で心も体もリフレッシュ
- ③清潔なお口が作る体の健康
- ④高齢になってからの食事療法
- ⑤肥満、糖尿病防止の食習慣

期12月16日(日)13時~15時45分

所市立病院 定200人 料無料

申往復はがきかファクス、メールで受講希望人数(2人まで)、住所、氏名、電話番号、テーマに関する質問を11月9日(必着)までに〒890-8760上荒田町37-1市立病院総務課 ☎230-7000 FAX230-7070

✉kch-info@kch.kagoshima.jpへ



健康づくり教室・交流会

内容	日時	場所
①血管からみる糖尿病重症化予防教室(1回目)加治屋昌子氏(上ノ町・加治屋クリニック医師)による講話	10月18日(木)14時~15時30分	松元支所
(2回目)高司佳代氏(運動指導員)による講話と実技、管理栄養士による講話	10月29日(月)13時30分~15時30分	
②こころの健康教室 飯干紀代子氏(志学館大学教授)による講話	10月19日(金)14時~15時30分	南部保健センター
③ロコモ予防(ひざ痛・腰痛予防)教室 五十峯淳一氏(鹿児島県理学療法士協会理学療法士)による講話と実技	10月23日(火)14時~15時30分	東部保健センター
④第30回東部健康づくり交流会 お達者クラブ活動発表・展示、体力測定、血管年齢測定、食生活コーナー、お口の健康コーナー	11月9日(金)9時30分~12時30分	

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、②~④各保健センター

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・8473 FAX267-6555
- 伊敷福祉課 伊敷支所内 ☎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 松元支所内 ☎278-5417 FAX278-4189
- 郡山保健福祉課 郡山支所内 ☎298-2114 FAX298-2916
- 中央保健センター 鴨池二丁目25-1-11 ☎258-2364 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 本庁西別館1階 ☎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
- 喜入地区保健センター 喜入町6100 ☎345-3434 FAX345-3437

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



笑顔が絶えない地域のつながり

春日町お達者クラブ

毎月2回、21人のメンバーで、水彩画や小物作り、体操などさまざまな活動を行っています。結成から17年になりますが、メンバーはご近所同士の気心が知れた仲。家族や旅行の話題で話が盛り上がり、活動中は笑顔が絶えません。

長く活動を続けることができたのは、地域のボランティアの人たちに支えられてきたから。これからも互いに声を掛け合って、笑顔で活動を続けていきたいです。

