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

講座・イベント

ゆうあい館交流フェスタ

内心身障害者との交流で親睦を深めるイベント（演芸、バザー、お楽しみ抽選会など）　対どなたでも　期３月10日（日）10時～15時　料無料　問**市心身障害者総合福祉センター**（ゆうあい館）☎252-7900FAX253-5332

CKD（慢性腎臓病）啓発イベント 世界腎臓デー in かごしま

内健康相談コーナー（医師・栄養士・薬剤師）、血管年齢測定（先着200人）、CKDクイズなど　期３月10日（日）11時～15時　所天文館本通りアーケード　料無料　申不要　問**保健政策課**☎803-6861FAX803-7026

食育教室「骨力アップの生活術」

◇講師…兒島淳子氏（県民総合保健センター健康増進部長）
期３月13日（水）14時～15時30分　所かごしま市民福祉プラザ　定70人程度　料無料　申電話で講座名、氏名、電話番号を３月11日（必着）までに**保健予防課**☎803-6927FAX803-7026へ

オープンデイケア 精神障害がある人の働き方講座 ～自分らしく働くとは？～

◇講師…森越まや氏（ラグーナ診療所医師）　対市内に住む精神障害のある人　期３月16日（土）10時～11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**☎070-1500-9696FAX206-8571へ

成年後見制度制定20周年記念シンポジウム

内①生島（いくしま）ヒロシ氏（タレント）による基調講演「生島流 人生の生き抜き方～人生100年時代～」、②桂ひな太郎氏（落語家）による成年後見落語「後見爺（じい）さん」、③座談会「成年後見制度20年 成果と課題」　◇司法書士による無料相談会を同時開催（当日受け付けが必要）　対どなたでも　期３月16日（土）13時30分～17時　所県民交流センター　定なし　料無料　申不要　問**成年後見センター・リーガルサポート鹿児島支部**☎251-5822FAX250-0463

「食生活改善推進員」と学ぶ 健康づくり料理教室

◇生活習慣病の予防に役立つ、栄養バランスのとれた減塩メニューを作ります

教室名	日　時
①水曜料理教室	５月８日～来年３月４日の第２水曜日10時～13時30分（全10回）※８月を除く。３月は第１水曜日
②木曜料理教室	５月16日～来年３月12日の第３木曜日10時～13時30分（全10回）※８月を除く。３月は第２木曜日
③男性料理教室	５月15日～来年３月11日の第３水曜日10時～13時30分（全10回）※８月を除く。３月は第２水曜日

対市内に住み全回受講できる人（③は男性のみ）　所北部保健センター　定各15人　料１回600円程度（材料費）　申往復はがきに希望する教室名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、３月20日（必着）までに〒892-0871吉野町3275-3**食生活改善推進員協議会事務局**（北部保健センター内）☎244-5693FAX244-5698へ

にこにこ料理教室（健康づくり料理教室）

内食生活改善推進員による料理教室　対市内に住む18歳以上で、全回受講できる人（過去に受講したことがある人を除く）　期５月17日～10月18日の毎月第３金曜日10時～13時（全５回）※８月を除く　所中央保健センター　定20人（先着順）　料１回600円程度（材料費）　申電話で３月13日から**中央保健センター**へ

手話講習会

①入門編

日　時	場　所	定員
４月16日～９月10日の毎週火曜日 19時～21時（全21回）　※８月13日を除く	城西公民館	各25人
	谷山市民会館	
４月24日～９月18日の原則毎週水曜日 13時30分～15時30分（全21回）※詳しい日程はお問い合わせください	勤労青少年ホーム	

対市内に住む18歳以上で、聴覚障害者との交流やボランティア活動を行うために手話を習得しようとする人（難聴者、聴覚障害者を除く）
申往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、年齢、職業、電話番号、受講場所、受講理由を書いて、３月15日（必着）までに〒892-8677山下町11-1**障害福祉課**へ

②基礎編

日　時	場　所	定員
４月16日～10月８日の毎週火曜日 19時～21時（全25回）　※８月13日を除く	城西公民館	各25人
	谷山市民会館	
４月24日～10月30日の毎週水曜日 10時～12時（全25回）※5月１日・7月３日・８月14日を除く	勤労青少年ホーム	

対市内に住む18歳以上で、市町村が実施する手話講習会入門編を修了した人（難聴者、聴覚障害者を除く）
申電話で３月15日までに**サンサンコールかごしま**☎099-808-3333へ

①②共
料無料（テキスト代は自己負担）
問**サンサンコールかごしま**☎099-808-3333FAX216-1274（障害福祉課）

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

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。

今日もいきいき！ 輝きライフ

80～90代になっても元気で続けていきたい

谷山北公民館自主学習グループ　太極拳（シェシェ）謝謝

公民館講座を受講していたメンバーが中心となり、活動を始めて８年目になります。中国武術の太極拳は、ゆっくりとした動きで、無理なく足腰を鍛えることができます。動きを覚えることは、脳の活性化にもなっていると思います。

休憩時間に、同じ趣味を持つ仲間とおしゃべりするのも楽しみの一つ。「笑う」ことを大切に、ずっと続けていきたいです。