

申し込み方法
(応募要領)

電話以外で申し込むときは
次の事項を書いてください

- ① 催し名(複数日時の開催は希望日時も) ② 住所 ③ 参加者全員の氏名(ふりがな) ④ 年齢(子どもは学校名、学年も)
⑤ 電話番号 ⑥ 託児利用は子どもの氏名(ふりがな)・年齢(対象年齢は問い合わせを)

学び・文化

19面にも掲載

**自分も相手も尊重するアサー
ティブな自己表現講座**



対市内に住むか通勤・通学する人 期9月7日～10月19日の毎週土曜日10時～12時(9月14日、10月12日を除く全5回) 所サンエールかごしま 定30人 料無料 申往復はがきかファクス、メールで8月27日(必着)までに〒890-0054荒田一丁目4-1男女共同参画推進課☎813-0852 FAX813-0937 E-mail danjokyodo@city.kagoshima.lg.jpへ

上級救命講習

対心肺蘇生法、AEDの使用法、各種応急手当など 対市内に住むか通勤・通学する人 期9月14日(土)9時～18時 所消防総合訓練研修センター 定30人(先着順) 料無料 申電話で8月14日の8時30分から消防局警防課☎222-0960へ ※土・日曜日を除く

**いきいき料理教室
(健康づくり料理教室)**

◇食生活改善推進員と一緒に減塩メニューを作ります 対市内に住む人 期9月19日(木)10時～13時30分 所西部保健センター 定20人(先着順) 料500円程度(材料代) 申電話で8月19日から西部保健センター☎252-8522へ

**「薩摩から日本を変えよう～
薩摩編」第七回シンポジウム
令和のはじまりに考える鹿児島**

対福原健一氏(NHKグローバルメディアサービス チーフ・プロデューサー)、塩田康一氏(鹿児島市関東交友会副会長)、渡康嘉氏(日本JC2018年度副会頭)、中島身依氏(タレント)による対談と加来耕三氏(歴史家・作家)による講演 期9月21日(土)14時～17時 所パレスイン鹿児島 定500人 料1000円(学生無料) 申詳しくは市関東交友会事務局☎090-2445-7290へ

認知症あんしんセミナー

◇演題…認知症の早期発見から治療・対応・支援について～認知症ケアパス～ ◇講師…長友医継氏(市地域包括支援センター嘱託医) ◇相談員による相談コーナーもあります 対市内に住む人 期9月25日(水)13時30分～15時 所中央公民館 定400人 料無料 申はがきかファクス、メールで相談の有無も9月17日(必着)までに〒890-0072新栄町1-11長寿あんしん相談センター本部☎813-8555 FAX813-1041 E-mail anshin@kg-shien.org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「認知症とその予防について」 保健師による講話「認知症の方とその家族の支援について」	8月23日(金) 14時～16時	北部保健センター
(2回目)保健師による講話「脳活性チャレンジ」 中村美奈子氏(運動指導員)による講話と実技指導「運動による認知症予防」	8月28日(水) 14時～16時	
②血管から見る生活習慣病重症化予防教室 管理栄養士による講話「からだにやさしい食生活」 吉留早木子氏(運動指導員)による運動実技「誰でもカンタン!イスに座って体操」※フェイスタオル持参	8月26日(月) 14時～16時	中央保健センター
③脳活性チャレンジ講座 (1回目)濱田努氏(きいれ浜田クリニック院長)による講話「誰でも分かる認知症の方の気持ち」 (2回目)管理栄養士による講話「しっかり食べて認知症予防!」 高司佳代氏(運動指導員)による運動の実技「今日から始めよう楽しい体操」	8月27日(火) 14時～15時30分 9月3日(火) 14時～16時	松元支所
④脳活性チャレンジ講座 認知症予防に関する管理栄養士による食事の講話、運動指導員による運動の講話や実技	9月2日(月) 13時30分～16時	

対市内に住む人 定なし 料無料 申不要

問①北部保健センター☎244-5693 FAX244-5698、②中央保健センター☎258-2370 FAX258-2392、③松元保健福祉課☎278-5417 FAX278-4097、④桜島保健福祉課☎293-2360 FAX293-3744

高齢者福祉センター教養講座

場所・所在地・問い合わせ先	講座名	日時	定員	回数	開講日	
高齢者福祉センター谷山 〒891-0117西谷山一丁目1-7 ☎268-3331 FAX268-1550	美文字書きかた講座	第1・3火曜日の10時～11時30分	30	各10	9月3日	
	初心者でも楽しめるエコクラフト	第1・3木曜日の13時30分～15時	20		9月5日	
	楽しいミュージックレクリエーション	第1・3土曜日の10時～11時30分	各30		9月7日	
	心も体も元気になる簡単ストレッチ	第2・4火曜日の10時～11時30分	20		9月10日	
	楽しくて健康!スポーツ吹矢	第2・4金曜日の10時～11時30分	20		9月13日	
高齢者福祉センター郡山 〒891-1105郡山町176 ☎・FAX298-2278	手足からの健康づくり講座	第1・3火曜日の10時～11時30分	20	各10	9月3日	
	楽しく歌う懐メロ講座		30			
	生き生き脳若トレーニング講座	第2・4水曜日の10時～11時30分	20		9月11日	
	季節の家庭料理講座	第2・4金曜日の10時～12時30分	10		9月13日	
高齢者福祉センター伊敷 〒890-0005下伊敷一丁目10-3 ☎220-3700 FAX220-3711	なつかしい歌を一緒に歌いましょう!	第1・3土曜日の14時～15時30分	各30	各10	9月7日	
	認知症予防体操	第2・4木曜日の10時～11時30分			9月12日	
	はじめてのペン習字	第2・4木曜日の13時～14時30分	各20		9月13日	
	史跡を巡る歴史講座	第2・4金曜日の13時～14時30分			9月13日	
	簡単ヨガ!	第2・4金曜日の10時～11時30分	30			
高齢者福祉センター吉野 〒892-0871吉野町3275-3 ☎244-5681 FAX244-5641	脳活!健康体操	第2・4火曜日の10時～11時30分	各25	各10	9月10日	
	楽しい唱歌	第2・4火曜日の14時～15時30分				
	毛筆習字入門	第2・4水曜日の10時～11時30分	各20		9月11日	
	基礎から学ぶガーデニング(座学)	第2・4金曜日の10時～11時30分			8	9月13日
	楽しいスポーツウエルネス吹矢	第2・4土曜日の14時～15時30分	25		10	9月14日
高齢者福祉センター桜島 〒891-1419桜島横山町1722-17 ☎293-2951 FAX293-2969	楽しいグラウンドゴルフ	毎月10日・20日の9時～10時30分	40	各10	9月10日	
	エコクラフト(初級)	第2・4水曜日の10時～11時30分	各15		各10	9月11日
	エコクラフト(中級)	第2・4水曜日の13時30分～15時				
	いきいき健康体操	第2・4水曜日の10時～11時30分	20			

対市内に住む65歳以上の人 料無料(材料費などは実費負担)

申往復はがき(1枚1講座)かファクスで講座名、ファクス番号も8月20日(必着)までに各高齢者福祉センターへ