

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)

第26回正しく安全なウォーキング大会

イベント名	期 日	集 合 場 所
①甲突河畔ウォーキング	11月10日(日)	鹿児島アリーナ
②城山すそ野ウォーキング	11月13日(水)	中央公民館前
③慈眼寺ふるさとウォーキング	11月14日(木)	谷山第二中央公園
④与次郎・海の道ウォーキング	11月20日(水)	鴨池児童公園

◇時間は10時～12時(受け付けは9時30分～9時50分) ※雨天中止

対市内に住むウォーキングのできる人 **料**各50円(保険料)

申不要(当日現地集合)

問①西部保健センター☎252-8522、②東部保健センター☎216-1311、
③南部保健センター☎268-2315、④中央保健センター☎258-2370

健康まつり

イベント名	日 時	場 所
①第12回北部ふれあい健康まつり	11月11日(月) 10時～15時30分	北部保健センター
②第30回中央ふれあい健康展	11月15日(金) 10時～15時	中央保健センター
③第33回谷山健康まつり	11月18日(月) 10時～15時30分	南部保健センター
④第20回西部かがやき健康祭	11月19日(火) 10時～15時	西部保健センター
⑤第31回東部健康づくり交流会	11月22日(金) 10時～15時	中央公民館

内各地域の活動発表・展示や体力測定、肺がん・結核検診(いきいき受診券が必要、時間は会場により異なります)など

対市内に住む人 **料**無料 **申**不要

問①北部保健センター☎244-5693、②中央保健センター☎258-2370
③南部保健センター☎268-2315、④西部保健センター☎252-8522
⑤東部保健センター☎216-1311

血管からみる生活習慣病重症化予防教室

講座・教室	日 時	場 所
①曾我部篤史氏(南風病院腎臓内科・人工透析内科部長)、管理栄養士による講話「慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気」	11月21日(木) 14時～15時40分	郡山地区保健センター
②(1回目)濱崎泰昶氏(濱崎クリニック院長)による講話「糖尿病の予防～未病化に向けて～」	11月26日(火) 14時～15時30分	松元支所
(2回目)管理栄養士による講話「知っておきたい糖尿病予防の食事」、高司佳代氏(運動指導員)による講話「今日から始める血管しなやか作戦」(実技あり)	12月3日(火) 14時～16時	

対市内に住む人

定①40人、②各80人(いずれも当日先着順) **料**無料

問①郡山保健福祉課☎298-2114FAX298-2916
②松元保健福祉課☎278-5417FAX278-4097

健康づくり教室

内 容	日 時	場 所
①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	11月22日(金) 14時30分～16時	南部保健センター
②肺がん予防教室 徳留修身氏(元鹿児島市保健所長)による講話	11月29日(金) 14時～15時30分	中央保健センター
③口コモ(膝痛・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	12月4日(水) 14時～15時30分	西部保健センター

対市内に住む人

定①90人、②50人、③100人(いずれも当日先着順) **料**無料

問①南部保健センター☎268-2315、②中央保健センター☎258-2370、
③西部保健センター☎252-8522

秋は文化芸術を楽しむ季節です～第67回市民文化祭～

行事名	日 時	場 所	入 場 料
邦楽演奏会	11月10日(日) 13時30分～16時	中央公民館	400円
薩摩琵琶演奏大会	11月17日(日) 13時～17時		無料
詩吟剣舞道大会	11月23日(祝) 9時～17時		無料
第114回南日本俳句大会	11月23日(祝) 9時30分～16時	よかセンター	無料(投句料は1句1000円)
秋の茶会	11月24日(日) 9時～15時	仙巖園秀成荘	1800円(茶券代)

申不要 **問**文化振興課☎216-1501FAX216-1128

さるっきゃんせ郡山体験事業～郡山の恵み・歴史体験コース～

内そば打ち体験、農業体験イン八重の棚田収穫祭への参加など

対市内に住む人(中学生以下は保護者同伴)

期12月15日(日)8時15分～16時30分

◇集合場所・時間…みなと大通り公園・8時15分、鹿児島中央駅西口・8時30分、伊敷脇田バス停・8時45分、郡山支所・9時20分

定50人 **料**300円(昼食はそばを試食)

申はがき(1組につき1枚)かファクス、メールで希望集合場所も11月22日(必着)までに〒892-0847西千石町1-24(株)霧島観光社☎226-3388FAX226-7623✉kirikan@po.minc.ne.jpへ ※県知事登録旅行業第2-30号

問郡山支所総務市民課☎298-2111FAX298-2835

生涯学習プラザ協働講座

講座名	日 時	定 員	問 い 合 せ 先
脳が喜ぶ!心が笑う!臨床美術「マチエールと線で描くししゃも」	11月9日(土) 10時～12時	各20	アート・コミュニケーショングループ(立石) ☎090-5731-8873
ネコゼ・肩・腰・膝痛・外反母趾に骨盤を整えて予防と改善	11月16日(土) 10時～12時		健康サポート笑福(谷口) ☎090-4487-5479
ホスケアマッサージを楽しもう!～経路とリンパの流れを学ぶ～	11月17日～12月8日の毎週日曜日10時～11時30分(全4回)	10	NPO法人らくらく・日本ホスケアセラピー協会(南) ☎090-8629-4692
初めてのタブレット・スマホ基礎講座 ※タブレット端末が必要。当日無料貸し出し有り	11月19日(火) 13時～17時	15	NPO法人鹿児島ASC(最上) ☎080-5272-4715
英語で伝える“西郷どん”(鹿児島城跡)	12月6日(金) 10時～11時30分	30	NPO法人global(大谷) ☎090-3415-1906

所サンエールかごしま

◇料金や申し込み方法など詳しくは各問い合わせ先へ

クルーズ船の入港情報

船 名	入 港 日	入 港 時 間	出 港 時 間
バイキング・オリオン(4万7842トン)	11月10日(日)	8時	17時
セレブリティ・ミレニアム(9万963トン)	11月15日(金) 11月28日(木)	10時 9時	18時 18時
ダイヤモンド・プリンセス(11万5906トン)	11月25日(月)	8時	17時
コスタ・ベネチア(13万5500トン)	11月27日(水)	7時	18時
MSCスプレンドィダ(13万7936トン)	12月1日(日)	13時	21時
飛鳥II(5万142トン)	12月5日(木)	8時	17時

◇すべてマリポートかごしまへの入港です

◇天候などで変更になることがあります

問NPO法人ゆめみなと鹿児島☎227-0111FAX227-0112
観光プロモーション課☎216-1510FAX216-1320