

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** 託児で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)

10月14日(祝) 体育の日は公園を無料で開放します

■有料公園施設(照明設備使用料は有料)

◇開放時間 広場… 8時30分～21時(西陵第14公園は18時まで)
テニスコート… 8時30分～19時(大峯公園は21時まで)

■直接10月6日(日) 8時30分から各公園管理事務所へ

※電話受け付けは10月8日(火) 9時30分から

◇対象となる公園など詳しくは公園緑化課☎216-1366へ

■かごしま健康の森公園(照明設備使用料は有料)

◇開放時間 ①屋内プール… 8時30分～20時

②テニスコート、③体育館… 8時30分～21時

■①は不要、②は10月6日13時から、③は10月14日 8時30分からそれぞれアクアジムで受け付け

■かごしま健康の森公園☎238-5588

■鹿児島ふれあいスポーツランド(照明設備使用料は有料)

◇開放時間 ①屋内プール… 8時30分～20時

②トレーニング室、③EXスタジオ、

④クレー広場… 8時30分～21時

⑤屋内運動場… 9時～21時

■①②は不要、③～⑤は10月6日13時から総合窓口で受け付け

■鹿児島ふれあいスポーツランド☎275-7107

生涯学習プラザ協働講座

講座名	日時	定員	問い合わせ先
脳が喜ぶ!心が笑う! 臨床美術 「思い出の空」	10月12日(土) 10時～12時	20	アート・コミュニケーションズ(立石) ☎090-5731-8873
きものとお作法講座	10月16日～11月 20日の毎週水曜 日 9時30分～12 時(全6回)	5	たんぼぼの会 (久木元) ☎090-4587-8743
ネコゼ・肩・腰・膝痛・ 外反母趾に骨盤を整え て予防と改善	10月19日(土) 10時～12時	20	健康サポート笑福 (谷口) ☎090-4487-5479
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	10月22日(祝) 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”(西南戦争)	11月1日(金) 10時～11時30分	30	NPO法人global(大谷) ☎090-3415-1906
ホスケアマッサージを 楽しもう!～経絡とリ 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

■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

船名	入港日	入港時間	出港時間	場所
ル・ラペルーズ (1万トン)	10月3日(木)	6時	18時	北
	10月14日(祝)	7時		マ
	10月22日(祝)	8時30分	18時30分	マ
クアンタム・オブ・ザ・シーズ (16万8666トン)	10月3日(木)	7時	15時	マ
ぱしふいっくびいなす (2万6594トン)	10月8日(火)	8時	17時	北
ダイヤモンド・プリンセス (11万5906トン)	10月17日(木)	7時	16時	マ
セレブリティ・ミレニアム (9万963トン)	10月19日(土)	12時	20日(日) 17時	マ
バイキング・オリオン (4万7842トン)	10月24日(木)	8時	18時	マ
スペクトラム・オブ・ザ・シーズ (16万9376トン)	10月25日(金)	7時	17時	マ
にっぽん丸 (2万2472トン)	10月25日(金)	13時	—	北
飛鳥II (5万142トン)	10月28日(月)	8時	17時	マ
ウエステルダム (8万2862トン)	10月30日(水)		18時	マ

◇「マ」はマリンポートかごしま、「北」は北ふ頭への入港です

◇天候などで変更になることがあります

■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

勤労青少年ホーム後期講座・一日講座

■後期講座

曜日	講座名	回数
日	写真	各5
	薬膳を楽しもう	
	ピラティス	
月	茶道裏千家	各10
	知って得するライフプラン&マネープラン	
	心理学から見たリラクセーション	5
	ソフトバレエ	10
火	家庭料理(火)	8
	JW-CAD(応用)	13
	ゴスペル	10
	七宝	7
	コンディショニング&ボールエクササイズ	6
	ヨーガ	5
水	Excel 2016 上級(MOS Expert)	10
	ファッションカラーコーディネート	7
木	パソコンCS試験・Excel 2級	13
	華道 草月流	7
	ヘアアレンジ&メイク	5
金	PowerPoint基礎	各7
	カラーセラピー	
	バスケットボール	
	はじめてのバドミントンII	

■一日講座

曜日	講座名
日	クリスマスケーキ作り
	絵手紙で冬レター
	お正月料理作り
水	クリスマス料理作り

◇開催日など詳しくは同施設HPをご覧ください

■対市内に住むか通勤する15歳以上から34歳までの人(学生を除く)
■定あり(先着順)

■料無料(教材費など実費負担) ※令和元年度ホーム利用証を持っていない人は身分証明書が必要

■申直接か往復はがき、メールで10月13日～27日(必着)に〒890-0063鴨池二丁目32-30勤労青少年ホーム☎255-5771FAX255-5750

■E-mail:yuyukan@sjcweb.jpへ



お正月料理作り



七宝

脳活性チャレンジ講座

場所・講座・教室	日時
①中央保健センター (1回目)西本紀一郎氏(しよこらクリニック院長)による講話「認知症を知ろう～認知症になる過程とその予防～」	10月11日(金) 14時～16時
	(2回目)高司讓氏(運動指導員)による運動実技「頭と体をつかって いきいき脳活性」、保健師による講話「認知症の方への声かけやサポートについて」
②吉田地区保健センター (1回目)伊地知大亮氏(厚地脳神経外科病院臨床心理士)による講話「認知症の予防について」	11月8日(金) 13時30分～15時
	(2回目)管理栄養士と北憲治氏(厚地健康増進センター運動指導員)による講話「認知症予防のためにできること～栄養と運動」

■対市内に住む人 定なし 料無料 申不要

■問①中央保健センター☎258-2370FAX258-2392

②吉田地区保健センター☎294-1215FAX294-3352