

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)

生涯学習プラザ協働講座

講座名	日時	定員	問い合わせ先
ネコゼ・肩・腰・膝痛・外反母趾に骨盤を整えて予防と改善	1月11日(土) 10時~12時	20人	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	1月28日(火) 13時~17時	15人	NPO法人鹿児島ASC(最上) ☎080-5272-4715
英語で伝える“西郷どん”(終焉の地)	2月7日(金) 10時~11時30分	30人	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

健康づくり教室・講座

内容	日時	場所
①ロコモ(ひざ・腰痛)予防教室 白木信義氏(米盛病院理学療法士)による講話と運動実技「今日から実践!ロコモ予防」	1月10日(金) 14時~15時30分	中央保健センター
②脳活性チャレンジ講座 (1回目)猪鹿倉忠彦氏(パウルランド病院院長)による講話「高齢社会と認知症~対応と予防のために~」 (2回目)中村幸氏(運動指導員)による運動実技、西部保健センター保健師による講話	1月17日(金) 14時~15時30分 1月29日(水) 14時~16時	西部保健センター
③血管からみる生活習慣病重症化予防教室 大石充氏(鹿児島大学心臓血管・高血圧学科教授)による講話「鹿児島の第一人者 大石教授にきく血管管理の最前線!!」	1月24日(金) 14時~15時30分	南部保健センター

対市内に住む人 **定**①50人、②各100人、③90人(当日先着順)
料無料 **申**不要
問①中央保健センター☎258-2370FAX258-2392、②西部保健センター☎252-8522FAX252-8541、③南部保健センター☎268-2315FAX268-2928

クルーズ船の入港

船名	入港日	入港時間	出港時間
ダイヤモンド・プリンセス (11万5906トン)	1月22日(水)	7時	21時
コスタ・アトランチカ (8万5619トン)	2月2日(日)	7時	17時
ピアノランド (6万9840トン)	2月8日(土)	8時	18時

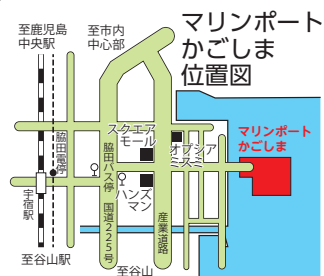
◇すべてマリンポートかごしまへの入港です
◇天候などで変更になることがあります

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



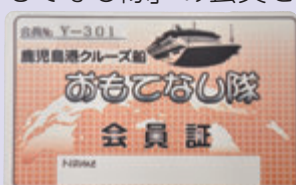
マリンポートかごしまクルーズターミナルへのアクセス
脇田バス停から約1700m
JR宇宿駅・市電脇田電停から約2100m

みんなでクルーズ船をおもてなししよう!

入港歓迎や出港見送りなどをする「おもてなし隊」の会員を募集しています。

対鹿児島県内に住む人

申クルーズ船が寄港しているときに、直接かごしまクルーズターミナル(マリンポートかごしま内)へ



会員証がもらえるよ!

西郷南洲顕彰館関連のイベント

①初春の逸品展

内新春にふさわしい美術工芸品、歴史資料、西郷の愛した梅の花にまつわる書画などの展示

期1月15日(水)~3月31日(火)

所西郷南洲顕彰館

料高校生以上200円、小・中学生100円

問西郷南洲顕彰館☎247-1100FAX247-3373



西郷の愛した梅の花の画

②入館者100万人達成記念シンポジウム

内桐野作人氏、粒山樹氏による基調講演と原口泉氏、徳永和喜氏を交えたシンポジウム「大河ドラマ『西郷どん』で得られた知識や考えを現代に生かすには」

期2月1日(土)13時~16時30分 **所**サンエールかごしま

定400人(先着順) **料**無料

申はがきかファクス、電話で1月25日(必着)までに〒892-0851上竜尾町2-1西郷南洲顕彰館☎247-1100FAX247-3373へ

勤労女性センター第3回短期講座

■午前の部(10時~12時)

講座名	回数	曜日	定員
★ゆかりんクッキング	4	月	30人
◎エクセル中級①	各6	火	各12人
◎エクセル初級②		水	
大人のリュック	5	水	各24人
初めての絵手紙			
★おもてなしのイタリアン	3	木	30人
健康体操	各6		36人
リラックスヨガ		5	土

■午後の部(13時30分~15時30分)

講座名	回数	曜日	定員
草木染のストール	3	月	24人
生き生きリンパマッサージ	6		20人
ツボで健康	各5	火	24人
初めてのパン ※13時から			30人
クラフトバンドでバッグ	各6	水	24人
◎パワーポイント初級③		木	各12人
◎ワード初級④	5	金	

■夜間の部(18時30分~20時30分)

講座名	回数	曜日	定員
初めてのパソコンW&E⑤	6	火	12人
女みがき講座	5		24人
★ミチコ クッキング	4	水	30人
七宝のイヤリング	3	木	24人
◎夜のエクセル中級⑥	6	金	12人

◇詳しい日時はお問い合わせください

対市内に住むか通勤している女性(学生を除く) ★は男性も可、○はパソコンの初歩的な技能を持つ人、◎はパソコンの基本操作を習得済みの人

※託児は講座開講中1歳6カ月~就学前の子ども

定あり(夜間の部は勤労女性を優先)

料無料(材料費など実費負担)

申直接(返信用はがきが必要)か往復はがき(1人1枚。第2希望まで)で1月15日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目31-15勤労女性センター☎・FAX255-7039へ ※日曜日、祝日は休館



おもてなしのイタリアン



初めてのパソコンW&E