

クッキング講座

ゆきだるまのウィンナーパン

対市内に住む人 **期**12月26日(土) 10時～13時 **所**市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) **定**6人程度 **料**500円(材料費) **申**詳しくははーと・ぱーく ☎214-3352FAX206-8571へ

家庭で楽しむ落葉果樹の育て方講座(ブルーベリーほか)

対市内に住む18歳以上の人 **期**来年1月16日(土)9時～11時 **所**都市農業センター **定**30人 **料**無料 **申**往復はがきで12月18日(必着)までに〒891-1205犬迫町4705都市農業センター☎238-2666FAX238-2682へ



上級救命講習

内心肺蘇生法、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**来年1月16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12月16日から消防局警防課 ☎222-0960へ ※土・日曜日、休日を除く

郷土料理教室～子どもにも伝えたいふるさとの味～

内食生活改善推進員による郷土料理教室 **対**市内に住む人 **期**来年1月22日(金)10時～13時 **所**南部保健センター **定**12人 **料**600円程度(材料費) **申**電話で12月15日～24日に南部保健センター☎268-2315へ

生涯学習プラザ協働講座

講座名	日時	問い合わせ先
初めてのスマホ・タブレット基礎講座 ※タブレット端末が必要	12月15日(火) 13時～17時	NPO法人鹿児島ASC(最上) ☎080-5272-4715
かんたん英会話で学ぶ 明治日本の産業遺産	12月25日(金) 10時～11時30分	NPO法人global(大谷) ☎090-3415-1906
脳が喜ぶ!心が笑う!臨床美術「青首大根のちぎり絵」	来年1月9日(土) 10時～12時	アート・コミュニケーションズ(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		健康サポート笑福(谷口) ☎090-4487-5479

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

健康のための講座・教室

講座・教室	日時	場所
①脳活性チャレンジ講座 (1回目)植村健吾氏(伊敷病院院長)による講話「認知症の予防のためにいま私たちができること」 ----- (2回目)高司佳代氏(運動指導員)による講話「ながら体操で認知症予防」と実技、保健師による講話	来年1月14日(木) 14時～15時30分 来年1月22日(金) 14時～16時	西部保健センター
②血管から見る生活習慣病重症化予防教室 (1回目)加治屋昌子氏(上ノ町・加治屋クリニック院長)による講話「甘くはないよ!糖尿病」 ----- (2回目)管理栄養士による講話「からだにやさしい食生活」、高司讓氏(運動指導員)による講話「いつする?どうする?効果的な運動法」と実技	来年1月20日(水) 14時～16時 来年1月28日(木) 14時～16時	中央保健センター
③ロコモ(ひざ痛・腰痛)予防教室 白木信義氏(理学療法士)による講話「今日から始めるロコモ予防」と実技	来年1月21日(木) 14時～15時30分	東部保健センター

対市内に住む人
定①③各40人、②35人(いずれも先着順)
料無料
申12月14日から①は電話かファクスで西部保健センター☎252-8522FAX252-8541、②は電話で中央保健センター☎258-2370、③は電話かファクスで東部保健センター☎216-1311FAX216-1308へ

サンエールかごしまで来年1月22日(金)～24日(日)開催 開館20周年記念サンエールフェスタ2021

A おおたわ史絵講演会

◇演題…これからの生き方・働き方のカタチ
◇講師…おおたわ史絵氏(総合内科専門医)
期1月23日(土)13時30分～16時10分



おおたわ 史絵 氏

B SUN! SUN! ステージ

内ダンス、ジャグリングなどのステージショー
期1月24日(日)14時～15時45分

C サンエールシネマ

①「ライオン-25年目のただいま-」(日本語字幕)
期1月22日(金)10時30分～12時29分
②「凍える鏡」(邦画)
期1月23日(土)18時30分～20時10分



©2007「凍える鏡」製作事務所

D ブックリサイクルフェア

内蔵書入れ替えで不要になった凶書の譲渡
期1月23日(土)・24日(日)の10時～ ※無くなり次第終了

E ワークショップ

講座名	日時	定員
①人生に大きく影響している、自己肯定感を高めよう!	1月22日(金)	14時～15時30分 16人
②エコクラフト・折り紙教室		20人
③心と体の癒しセルフケア		14時～16時 25人
④カードゲームで楽しみながらコミュニケーションを学ぼう!		18時～19時30分 16人
⑤カラフルな未来の作り方～わたしの場合～	1月23日(土)	10時～12時 20人
⑥フラワーアレンジメントを楽しもう!		18時～19時30分 10人
⑦わくわくマジック教室	1月24日(日)	10時～11時30分 14人
⑧私とかごしま～ジャーナリストの視点から～		10時～12時 120人
⑨楽家事でENJOY!～パパも主役のごきげん家族～		10時～11時、11時30分～12時30分 各10組
⑩心ときめくデコ鳴子でよさこいを踊ろう	1月24日(日)	10時～12時 15人
⑪親子で学ぶはじめてのプログラミング		14時～15時30分 5組
⑫浦野さんの科学教室		20人
⑬音楽でマインドストレッチ～心に響くディズニープリンセス編～		14時～16時 15人
⑭わかりあうためのレッスン～アートの視点から捉えるジェンダーとLGBTsとわたし～	25人	

対①20歳以上の女性、②⑥20歳以上の人、③⑤⑧⑬⑭どなたでも、④20歳以上の人か10歳以上の子どもと親、⑦⑫親子(10歳以上は子どもだけで参加可)、⑨4歳以上の子どもと父親、⑩10歳以上の人、⑪10～12歳の子どもと親

A～E共

定A④各200人(Cは当日先着順)、B300人、E表に記載
料無料(E④⑥⑪⑫テキスト代は自己負担)

申A、Eはサンエールかごしまや本庁、各支所などにある専用はがきか往復はがき、ファクスで来年1月5日(必着)までに〒890-0054荒田一丁目4-1サンエールかごしま☎813-0851・0852FAX813-0937へ
※申し込みフォームでも申し込み可



申し込みフォーム