

市民ギャラリー

展示期間	展示名称	展示場所
8月16日(月)~20日(金)	人権同和問題啓発強調月間パネル展	本庁東別館1階
8月23日(月)~27日(金)	鹿児島県を舞台としての日向神話	
8月30日(月)~9月3日(金)	福元徹写真展	
9月6日(月)~10日(金)	鴨池写真友会写真展	
8月23日(月)~27日(金)	令和3年度「いじめ防止啓発強調月間(ニコニコ月間)」作品コンクール	本庁西別館1階

問サンサンコールかごしま ☎808-3333

健康のための教室・講座 応募要領は20面

教室・講座	日時	場所
①こころの健康教室 (1回目) 泉尾護(市保健所長)による講演「うつ予防と睡眠障害~セルフケアについて~」 (2回目) 中村美奈子氏(運動指導員)による講話と実技指導「動いて体も心も元気に!」	8月25日(水) 14時~15時30分	北部保健センター
	8月31日(火) 14時~15時	
②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「コロナに負けない認知症予防」 (2回目) 高岡綾子氏(運動指導員)による講話と実技、保健師による認知症サポーター養成講座	9月15日(水) 14時~15時30分	東部保健センター
	9月22日(水) 14時~16時	
③生活習慣病重症化予防教室 浜田努氏(さいわれ浜田クリニック院長)による講演「糖尿病はなぜ怖い?~高血糖が招く全身疾患について~」など	9月28日(火) 13時15分~16時	観光農業公園(グリーンファーム)
④生活習慣病重症化予防教室 大石充氏(鹿児島大学医学部教授)による講演「脳卒中にならないために」	9月29日(水) 14時~15時30分	西部保健センター

対市内に住む人(②は2回とも参加できる人) 定各40人 料無料
◇申込開始日...①④8月13日、②③8月16日

申①は電話で北部保健センター☎244-5693、②は電話かファクスで東部保健センター☎216-1311FAX216-1308、③は電話で喜入地区保健センター☎345-3434、④は電話かファクスで西部保健センター☎252-8522FAX252-8541へ

西原商会アリーナ(鹿児島アリーナ)後期さわやかスポーツ教室 応募要領は20面

講座名	開講日	回数	定員
①今から始める弓道教室	9月2日	10回	25人
②親子体操教室			25組
③リラックスヨガ教室	9月6日	各5回	50人
④ピラティスB教室			15人
⑤からだ改善トレーニング教室	9月7日	6回	30人
⑥リフレッシュヨガ教室			50人
⑦ピラティスA教室			各15人
⑧骨盤体操&シェイプアップ教室	9月10日		

※開催日時など詳しくは同アリーナHPへ

対①③⑤⑥⑧は市内に住む18歳以上の人(学生を除く)、②は2~4歳の子どもと保護者、④⑦はおおむね40歳以上の人

料200円(保険料)

申往復はがき(1人1通1講座)で8月17日(必着)までに☎890-0023永吉一丁目30-1西原商会アリーナ ☎285-2244へ ※同アリーナHPからも申し込み可



ホームページ



生涯学習プラザ協働講座

講座名	日時	問い合わせ先
ネコゼ、外反母趾、肩、腰、膝痛、予防と改善に骨盤を整えるストレッチ	8月22日(日) 10時~12時	かごしまネットワーク 会議健康サポート笑福(谷口) ☎090-4487-5479
脳が喜ぶ!心が笑う!臨床美術「色のアラベスク」	9月11日(土) 10時~12時	アート・コミュニケーションズ(立石) ☎090-5731-8873

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

勤労女性センター第2回短期講座 応募要領は20面

■午前の部(10時~12時)

講座名	日時
スイーツ&スイーツ	9月2日・16日・30日の木曜日
親子ハンバーガー弁当 ★	9月4日(土)
ヘルシーパン作り	9月7日~10月5日の毎週火曜日 10時~12時30分(全5回)

■午後の部(13時30分~15時30分)

講座名	日時
リズム体操	9月1日~10月6日の毎週水曜日(全6回)
脳若トレーニング	9月6日~10月11日の毎週月曜日(全5回。9月20日を除く)
スマホ写真術①	9月13日(月)

■夜間の部(18時30分~20時30分)

講座名	日時
カラーコーディネート	9月2日~10月7日の毎週木曜日(全5回。9月23日を除く)
リンパマッサージ	9月3日~10月8日の毎週金曜日(全6回)
パッチワークで小物作り	9月7日~10月5日の毎週火曜日(全5回)

※他の講座など詳しくは同施設HPへ

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、親子の子は小・中学生(他講座の申し込み可) ※夜間の部は勤労女性を優先

定あり 料無料(材料費など実費負担)

申直接(はがき持参)か往復はがき(1人1枚。第2希望まで)で8月2日~16日(必着)に☎890-0063鴨池二丁目31-15勤労女性センター ☎・FAX255-7039へ ※同施設HPからも申し込み可



ホームページ

高齢者福祉センター教養講座(全10回) 応募要領は20面

場所・問い合わせ	講座名	開講日	定員
☎891-1105郡山町176 高齢者福祉センター郡山 ☎・FAX298-2278	楽しく歌う昭和歌謡講座	9月3日	30人
	理学療法士による健康づくり講座	9月7日	20人
	季節の家庭料理講座	9月10日	10人
	生き生き脳若返り講座	9月14日	20人
☎890-0005 下伊敷一丁目10-3 高齢者福祉センター伊敷 ☎220-3700FAX220-3711	趣味でいい人生を送る囲碁を楽しもう	9月4日	各15人
	歌をうたって免疫力を高めましょう♪		
	脳活!健康体操	9月9日	各20人
	英会話を楽しむ会	9月10日	
☎891-0117 西谷山一丁目1-7 高齢者福祉センター谷山 ☎268-3331FAX268-1550	やさしいヨガ	9月10日	各20人
	かごま(鹿児島)弁講座	9月4日	
	生活にエコクラフトを	9月9日	各12人
	シニアからの筋力づくり	9月10日	
☎892-0871 吉野町3275-3 高齢者福祉センター吉野 ☎244-5681FAX244-5641	心と体の気功教室	9月14日	20人
	ペン習字を楽しもう	9月14日	20人
	はじめての太極拳	9月4日	15人
	実用ボールペン習字	9月8日	各20人
できあがりを楽しみエコクラフト	9月10日		
☎891-1419 桜島横山町1722-17 高齢者福祉センター桜島 ☎293-2951FAX293-2969	脳活!健康体操	9月14日	各20人
	楽しい唱歌		
	エコクラフト(初級)	9月8日	各15人
	エコクラフト(中級)		
いきいき健康体操	9月10日	20人	
楽しいグラウンドゴルフ	9月10日	40人	

※日時など詳しくは社会福祉協議会HPか各問い合わせ先へ

対市内に住む65歳以上の人

料無料(材料費など実費負担)

申往復はがき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



ホームページ