

健康クッキング教室

食生活改善推進員と作る生活習慣病予防に役立つ栄養バランスのとれた減塩メニュー **対**市内に住む全回受講できる人 **期**10月7日～来年3月3日の毎月第1木曜日10時～13時30分(全5回。1月を除く) **所**東部保健センター **定**12人(先着順) **料**1回600円程度(材料費) **申**電話で9月13日から東部保健センター☎216-1310へ



第10回すこやか長寿まつり「ねんりんステージ」

◇バーバラ植村氏や東川隆太郎氏による講演、踊り・三味線など高齢者によるステージ **対**市内に住む人と家族 **期**10月9日(土)13時～17時 **所**川商ホール(鹿児島市民文化ホール) **定**800人 **料**無料 **申**郵送(1通5人まで)かメールで9月17日(必着)までに〒890-0051高麗町5-25すこやか長寿まつり参加者募集事務局(株)MBCサンステージ内)☎255-6144FAX285-1161 **申**event@sunstage.co.jpへ ◇担当課…長寿支援課

いきいき料理教室

◇バランスの良い献立を食生活改善推進員と作ります **対**市内に住む人 **期**10月21日(木)10時～13時30分 **所**西部保健センター **定**12人(先着順) **料**600円程度(材料費) **申**電話で9月27日から西部保健センター☎252-8522へ

菜和野果料理教室

◇バランスの良い献立を食生活改善推進員と作ります **対**市内に住む人 **期**10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9月14日～21日に南部保健センター☎268-2315へ



エコドライブ講習会

◇JAFインストラクターによるエコドライブの講習と実技、電気自動車の試乗体験 **対**市内に住むか通勤・通学し、運転免許証を1年以上持ち、運転に慣れている人 **期**10月23日(土)9時～12時30分、13時30分～17時 **所**県交通安全センター(谷山港一丁目) **定**各8人 **料**無料 **申**郵送かファクス、メールで希望時間も9月24日(消印有効)までに〒891-0132七ツ島一丁目1-5鹿児島県地球温暖化防止活動推進センター☎284-6013FAX284-6257 **申**eco2@kagoshima-env.or.jpへ



高齢者のためのウェルカム教室

◇講話、調理実習、実技(健口体操など) **対**市内に住む65歳以上で、体重減少や口の渇き、むせなどが気になる人 **期**10月28日、11月11日・25日、12月9日の木曜日10時～12時(全4回) ※3回目は12時30分まで **所**西部保健センター **定**16人 **料**無料(一部材料費が必要) **申**電話で10月18日までに西部保健センター☎252-8522へ

ふれあい園芸教室

◇ポインセチアの育て方 ◇講師…川口さゆり氏(花と緑の相談員) **対**市内に住む人 **期**10月31日(日)10時～11時 **所**かごしま市民福祉プラザ **定**50人 **料**無料 **申**往復はがき(1枚2人まで)で9月27日(必着)までに〒892-8677山下町11-1公園緑化課☎216-1368へ



星ヶ峯地域音楽祭(旧ふれあい館コンサート)出演団体(者)募集

対市内に住むか通勤・通学する人で構成するグループか個人 **期**12月4日(土)10時～11時30分、13時～14時30分 **所**市知的障害者福祉センター(ふれあい館) **定**12組程度 **料**出演料無料 **申**電話かファクスで9月26日までにふれあい館☎264-8711FAX264-8884へ

市民農園利用申し込み

農園名	区画面積	募集区画数	年間利用料	利用期間
西菖蒲谷農園	30㎡	20	4500円	令和6年3月まで
	50㎡	6	7500円	

対市内に住む人 **申**詳しくは農政総務課☎216-1334 FAX216-1336へ



フィッシングスクール

講座名	日時	場所	定員
①レディースフィッシングスクール	9月18日(土) 9時～12時30分	鴨池海づり公園	40人
		桜島海づり公園	20人
②初心者フィッシングスクール	10月2日(土) 9時～12時30分	鴨池海づり公園	40人
		桜島海づり公園	20人

対①釣り初心者の女性、②釣り初心者

※小学生以下は保護者同伴

料釣り料金など通常料金

◇釣りざおの無料貸し出しあり

申電話で鴨池海づり公園☎252-1021、桜島海づり公園☎293-3937へ



どこでもヨガ(ビーチ・船上) 応募要領は20面

講座名	日時	場所	定員
①磯海水浴場ビーチヨガ	9月25日(土)・26日(日)の6時45分～8時	磯海水浴場	各25人
②船上ヨガ	10月17日(日) 11時～12時	よりみちクルーズ船上	35人

料①2000円(朝食付き)、②2500円(昼食付き)

申往復はがきかメールで①は9月16日、②は10月7日(いずれも必着)までに〒892-0816山下町15-1市スポーツ振興協会☎248-7718

FAX248-7738 **申**info@kago-spo.or.jpへ

※申し込みフォームからも申し込み可



申し込みフォーム

高齢者福祉センター与次郎 後期教養講座 応募要領は20面

講座名	日時
楽しく指す将棋	10月5日～来年2月1日の第1・3火曜日 10時～11時30分(全9回)
ストレッチ	10月6日～来年2月16日の第1・3水曜日 13時30分～15時(全9回。11月3日を除く)
ペン習字	10月8日～来年2月25日の第2・4金曜日 10時～11時30分(全9回。2月11日を除く)
私だって描けるよ! 絵手紙	10月8日～来年2月25日の第2・4金曜日 13時30分～15時(全9回。2月11日を除く)
脳活!健康体操	10月13日～来年2月9日の第2・4水曜日 10時～11時30分(全9回)
生き生き川柳入門	10月14日～来年2月10日の第2・4木曜日 13時30分～15時(全9回)

対市内に住む65歳以上の人

定各15人

料無料(教材費など実費負担)

申往復はがきかファクスで希望の講座名、生年月日も9月15日(必着)までに〒890-0062与次郎一丁目10-6高齢者福祉センター与次郎☎250-3311FAX250-8011へ

