

第28回正しく安全なウォーキング大会

イベント名	期日	集合場所
①花と緑の吉野公園ウォーキング	11月17日(水)	吉野公園
②城山すそ野ウォーキング	11月18日(木)	中央公民館前
③与次郎・海の道ウォーキング	11月24日(水)	鴨池児童公園
④慈眼寺ふるさとウォーキング	11月25日(木)	谷山第二中央公園
⑤甲突河畔ウォーキング	11月30日(火)	西原商会アリーナ

◇時間は10時～12時(受け付けは9時30分～9時50分)

※雨天中止

対市内に住むウォーキングのできる人

定①50人、②～⑤各30人(いずれも先着順)

料各50円(保険料)

申電話で①は北部保健センター☎244-5693、②は東部保健センター☎216-1311、③は中央保健センター☎258-2370、④は南部保健センター☎268-2315、⑤は西部保健センター☎252-8522へ



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 ^{がいはんぼし} ・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	11月20日(土) 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
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21日～12月12日 の毎週日曜日 10時～11時30分 (全4回)	NPO法人らくらく・日本 ホスケアセラピー協会 (南) ☎090-8629-4692
脳が喜ぶ!心が笑う! 臨床美術 「色のアラベスク」	12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

秋は文化芸術を楽しむ季節です～第69回市民文化祭～

行事名	日時	会場	入場料
第118回 南日本俳句大会	11月21日(日) 12時～16時	勤労者交流センター (よかセンター)	無料 (投句料1000円)
薩摩琵琶 弾奏大会	11月28日(日) 12時30分～17時	中央公民館	無料

問文化振興課☎216-1501FAX216-1128

安心安全アカデミー公開講座 託 応募要領は20面

◇演題…COVID-19まん延防止と避難所での衛生管理

◇講師…原田奈穂子氏(宮崎大学医学部看護学科教授) ※オンライン出演

期11月28日(日)13時～15時

所かごしま市民福祉プラザ

定80人 料無料

申郵送かファクス、メールで11月15日(消印有効)までに〒890-0053中央町22-16アエールプラザ2階(株)フォーエバー☎821-7800

FAX250-2333 E-mail: anshinzen@forever.co.jpへ



原田 奈穂子 氏

健康のための教室・講座

教室・講座	日時	場所
①ロコモ予防(ひざ痛・腰痛予防)教室 永留篤男氏(理学療法士)による講話と実技指導「今日からはじめるロコモ予防」	12月2日(木) 14時～15時	北部保健センター
②脳活性チャレンジ講座 (1回目)下本地優氏(しもほんじ医院院長)による講話「そうだったのか!認知症～受診・相談・予防について～」	12月17日(金) 10時～12時	中央保健センター
(2回目)高司佳代氏(運動指導員)による講話と実技指導「そうだったのか!脳活運動～脳が喜ぶ運動って?～」、保健師による講話「認知症の方への声かけや支援」	12月20日(月) 14時～16時	

対市内に住む人

定各30人(いずれも先着順)

料無料

申電話で11月15日から①は北部保健センター

☎244-5693、②は中央保健センター☎258-

2370へ



鹿児島レブナイズゲーム情報

対戦チーム	日時	場所
アルティリー千葉	12月4日(土)18時～	西原商会アリーナ
	12月5日(日)13時～	
さいたまブロンコス	12月25日(土)18時～	いちき串木野市 総合体育館
	12月26日(日)13時～	

◇臨場感溢れる試合と、チアダンスチームや「れぶにゃん」のパフォーマンスも必見です

◇チケット購入など詳しくは鹿児島レブナイズクラブオフィス

☎201-5811FAX201-5822へ



かごしま創志塾・ジュニア創志塾 特別講演 応募要領は20面

◇演題…「仕掛学」～人を動かすアイデアの作り方～

◇講師…松村真宏氏(大阪大学大学院教授)

期12月19日(日)13時30分～15時

所サンエールかごしま

定200人(先着順) 料無料

申電話か郵送、ファクス、メール(送信後に電話確認を)で11月13日～12月8日(必着)に

〒892-0871吉野町11078-4市立少年自然の家☎244-0333

FAX244-0334 E-mail: syonenshizen@city.kagoshima.lg.jpへ



松村 真宏 氏

鹿児島ぶらりまち歩き
火の島「桜島」大地の鼓動を体感コース

桜島を熟知したガイドと一緒に歩くコースです。まち歩きの後には、日本最大級の足湯で日頃の疲れを癒やせます。

料大人500円(2人以上)、

小・中学生100円

※大人1人での参加は1000円、

フェリー代が別途必要

申詳しくは鹿児島まち歩き観光ステーション

☎208-4701FAX208-4703へ

※市観光ナビHPからも申し込み可



ホームページ