

保育士カフェ～先輩たちと気軽にトーク～

☑市内の福祉施設でのボランティア体験 ☑市内に住むか通勤する勤労者 ☑期来年2月1日(火)～28日(月)の1日か半日 ☑定各施設の定員 ☑料無料(交通費、昼食代などは実費負担) ☑申直接、12月6日～24日までに各施設へ ☑詳しくは市社会福祉協議会ボランティアセンター ☑HPか同センター ☑221-6072 ☑FAX221-6075へ

社会人のボランティア体験

☑市内の福祉施設でのボランティア体験 ☑市内に住むか通勤する勤労者 ☑期来年2月1日(火)～28日(月)の1日か半日 ☑定各施設の定員 ☑料無料(交通費、昼食代などは実費負担) ☑申直接、12月6日～24日までに各施設へ ☑詳しくは市社会福祉協議会ボランティアセンター ☑HPか同センター ☑221-6072 ☑FAX221-6075へ



申し込みフォーム



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、 ^{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	12月18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
脳が喜ぶ!心が笑う! 臨床美術「トンパ文字の描き初め」	来年1月8日(土) 10時～12時	アート・コミュニケーションズ(立石) ☎090-5731-8873

☑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

生活習慣病重症化予防教室 応募要領は20面

場所・講座名	日時
①中央保健センター (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「しつとこ! やつとこ! 糖尿病～ならない方法・悪化させない方法～」	来年1月19日(水) 14時30分～16時30分
(2回目)管理栄養士による講話「からだにやさしい食生活」、牛ノ濱政喜氏(ちゅうざん整形外科・内科・胃腸内科理学療法士)による実技指導「糖尿病の運動療法」	来年1月27日(木) 14時～16時30分
②西部保健センター 大石充氏(鹿児島大学医学部教授)による講話「脳卒中にならないために」	来年1月21日(金) 14時～15時30分

☑定①30人、②40人(いずれも先着順) ☑料無料

☑申12月13日から①は電話で中央保健センター ☎258-2370、②は電話かファクスで西部保健センター ☎252-8522 ☑FAX252-8541へ



フォトコンテスト作品募集

審査を経て選ばれた特選・入選作品を展示して投票を行い、グランプリを決定します。

◇テーマ…キラリ☆輝きの瞬間

◇グランプリ(1点): 賞状、商品券5000円

特選(6点): 賞状、商品券1000円

入選(若干数): 賞状

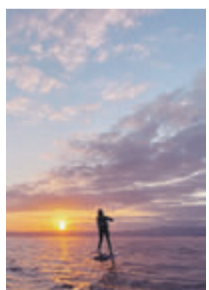
◇展示期間…来年2月14日(月)～3月9日(水)

◇投票期間…来年2月14日(月)～20日(日)

◇展示・投票場所…勤労青少年ホーム、勤労女性センター

☑市内に住むか通勤する人

☑申直接か郵送で、カラーかモノクロでプリントしたA4サイズの一枚写真(1人1点)とチラシか勤労青少年ホーム・勤労女性センターにある応募票(両施設HPからダウンロード可)を来年1月7日～2月4日(必着)に〒890-0063鴨池二丁目32-30勤労青少年ホーム ☎255-5771か〒890-0063鴨池二丁目31-15勤労女性センター ☎255-7039へ



昨年度グランプリ作品

冬のイルミネーション

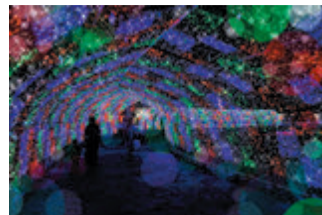
天文館ミリオネーション2022

約100万球のイルミネーションが織りなす幻想的な世界をお楽しみください。

☑期12月3日(金)～来年1月16日(日)の18時～22時

☑所メイン会場(天文館公園)、誘導エリア(文化通り、銀座通り)

☑問サンサンコールかごしま ☎808-3333



八重のきらめき

郡山町八重地区の棚田がイルミネーションで彩られます。

☑期12月19日(日)～来年2月18日(金)の日没～

☑問グリーンツーリズム推進課 ☎216-1371 ☑FAX216-1320



カゴシマシティビュー夜景コース

毎週金・土曜日に鹿児島中央駅⇒天文館⇒ウォーターフロントパーク⇒市役所前⇒城山⇒西郷銅像前⇒天文館⇒鹿児島中央駅の順に巡ります(1周約60分)。途中下車して次の便に乗ることもできます。

◇12月の出発時間…18時30分、19時、19時30分、20時

◇1月の出発時間…19時、20時

☑料中学生以上190円、小人100円

※何度でも乗り降りできる夜景コース専用の一乗車券(中学生以上200円、小人100円)もあります

【サンサンコールかごしま ☎808-3333】

鹿児島ぶらりまち歩き 光あふれる夜のまち歩きコース

幻想的な光の世界が広がる「天文館ミリオネーション」も楽しめる期間限定コースをボランティアガイドと一緒に歩いてみませんか。

☑期12月3日(金)～来年1月16日(日)

☑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

☑申詳しくは鹿児島まち歩き観光ステーション

☎208-4701 ☑FAX208-4703へ

※観光ナビHPからも申し込み可



ホームページ

交流都市 萩市のおすすめスポット紹介

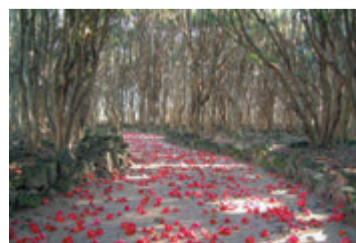
【松山村塾】

幕末に吉田松陰の志を継ぐ維新の志士たちを数多く輩出した私塾で、世界遺産に登録されています。武士しか入校できなかった藩校・明倫館に対し、身分に分け隔てなく幅広い階層の人々が学ぶことができました。



【笠山椿群生林】

笠山の虎ヶ崎には、約2万5千本のヤブツバキが自生しています。遊歩道が整備され、背の高い木の上に咲き誇る色鮮やかな椿の花と、地面を赤く彩る落ち椿をお楽しみいただけます。



見頃を迎える2月中旬～3月下旬には「萩・椿まつり」も開催されます。

☑問山口県萩市企画政策課 ☎0838-25-3102 ☑FAX0838-26-3803