

健康のための教室・講座

教室・講座	日 時	場 所
①脳卒中予防教室(全2回) (1回目) 橋口良也氏(厚地脳神経外科病院 神経内科部長)による講話「脳卒中とその 予防について」	10月25日(火) 14時～ 15時30分	北部保健 センター
(2回目) 神之門和子氏(運動指導員)による 講話「動ける身体に大事な体幹をつくりま しょう」と管理栄養士による講話「脳卒中 予防のための食生活」	10月28日(金) 14時～16時	
②糖尿病予防教室(全2回) (1回目) 竹内誠氏(竹内歯科クリニック)に よる講話「いつまでもおいしく食べよう～ 糖尿病とお口の大切な関係～」	11月9日(水) 14時30分～ 16時30分	中央保健 センター
(2回目) 桑原祐一氏(健康運動指導士)に よる講話「糖尿病の運動療法」と管理栄養 士による講話「からだにやさしい食生活」	11月14日(月) 14時～ 16時30分	
③CKD(慢性腎臓病)重症化予防教室 塘涼子氏(県栄養士会)による講話「腎臓の SOS聞こえていますか？」	11月11日(金) 14時～ 15時30分	松元支所

対市内に住む人(①②は2回とも参加できる人)

定①30人、②25人、③45人(いずれも先着順) 料無料

申電話か申し込みフォームで10月13日から①は北部保健センター
☎244-5693FAX244-5698、②は中央保健センター☎258-2369FAX258-
2392、③は松元保健福祉課☎278-5417FAX278-4097へ

①申し込みフォーム ②申し込みフォーム ③申し込みフォーム

第29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甲突河畔ウォーキング	10月30日(日)	西原商会アリーナ
②与次郎・海の道ウォーキング	11月10日(木)	鴨池児童公園
③城山すそ野ウォーキング	11月16日(水)	中央公民館前
④花と緑の吉野公園ウォーキング	11月17日(木)	吉野公園
⑤慈眼寺ふるさとウォーキング	11月24日(木)	谷山第二中央公園

◇時間は10時～12時 ※雨天中止

対市内に住むウォーキングのできる人

定①なし、②⑤各40人、③30人、④70人(いずれも先着順)

料各50円(保険料)

申電話で10月13日から①は西部保健センター☎252-
8522、②は中央保健センター☎258-2370、③は東部保
健センター☎216-1311、④は北部保健センター
☎244-5693、⑤は南部保健センター☎268-2315へ

初心者のための硬式テニス教室 応募要領は20面

教室名	日 時	定 員	料 金
①秋季 初心者テニス	11月8日～12月1日の毎週火・ 木曜日10時～12時(全8回)	20人	無料
②初心者 ナイターテニス	11月10日～29日の毎週火・木曜 日19時～21時(全6回)	30人	200円 (保険料)

対市内に住む18歳以上の人(学生を除く)

所①鴨池公園テニスコート、②東開庭球場

申往復はがきで①は10月20日(消印有効)までに
〒890-0063鴨池二丁目27-1鴨池市民球場管理
事務所☎253-6610FAX253-6624、②は10月25日(必着)までに〒891-
0115東開町2-1東開庭球場☎・FAX268-5572へ

秋のわくわくフェスタ(8施設ふれあいデー)

内スタンプラリーや野菜の収穫体験、創作活動ブースなど

対市内に住む人

期11月20日(日) 9時30分～15時15分

所少年自然の家

料無料(創作活動費などは実費負担)

◇詳しくは市HPか市立少年自然の家
☎244-0333FAX244-0334へ

市ホームページ

勤労女性センター後期講座 託 応募要領は20面

■午前の部(10時～12時)

講座名	日 時
初めてのパソコン ワード&エクセル①	11月1日～来年1月17日の毎週火曜日 (全10回。12月27日、1月3日を除く)
日商簿記3級 検定講座	11月1日～来年2月21日の毎週火曜日 (全15回。12月20日、1月3日を除く)
Xmasの寄せ植え	11月28日(月)

■午後の部(13時30分～15時30分)

講座名	日 時
歴史散歩	11月5日・19日、12月3日の土曜日(全3回)
着物リメイク	11月11日～来年1月20日の毎週金曜日 (全9回。12月30日、1月6日を除く)

■夜間の部(18時30分～20時30分)

講座名	日 時
Xmas正月料理 ★	11月16日・30日、12月7日・21日の水曜日 (全4回)
フラワーアレンジメント	12月27日(火)

■オンライン講座

講座名	日 時
Zoomで料理Q&A	11月11日(金)14時～15時

◇他の講座など詳しくは同センターHPへ

対市内に住むか通勤する女性(学生を除く)

★は男性も可 ※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)、同センターHPで10月13日(必着)まで
に〒890-0063鴨池二丁目31-15勤労女性センター
☎・FAX255-7039へ

ホームページ

勤労青少年ホーム後期・一日講座 応募要領は20面

■教養講座

講座名	日 時	定 員 (先着順)
PowerPoint基礎	来年1月13日～3月3日の毎週金曜日 19時～21時(全7回。2月17日を除く)	10人
知って得するライフプ ラン&マネープラン	来年1月16日～3月20日の毎週月曜日 19時～21時(全10回)	20人
家庭料理	来年1月31日～2月28日の毎週火曜日 18時30分～20時30分(全5回)	18人

■スポーツ講座

講座名	日 時	定 員 (先着順)
バスケットボール	来年1月13日～3月24日の毎週金曜日 19時～21時(全10回。2月17日を除く)	各20人
ソフトバレー	来年1月16日～3月20日の毎週月曜日 19時～21時(全10回)	

■一日講座

講座名	日 時	定 員 (先着順)
絵手紙で年賀状作り	12月4日(日)10時～12時	各10人
(学)ミニしめ縄作り	12月18日(日)10時～12時	

◇他の講座など詳しくは同ホームHPへ

対市内に住むか通勤する15～34歳の人(学生を除く)

(学)は高校・大学生も可

料無料(教材費など実費負担)

◇今年度の利用証がない人は本人確認書類が必要
※学生は作成不要

申直接か往復はがき、メール、同ホームHPで生年月日、職業も10
月13日～26日(必着)に〒890-0063鴨池二丁目32-30勤労青少年
ホーム☎255-5771FAX255-5750✉lyuyukan@sjcweb.jpへ

ホームページ

交流都市 熊本市のイベントを紹介します

■秋のくまもとお城まつり 城あかり

紅葉の時期に合わせ、熊本城天守閣や
石垣、やぐらなどをライトアップします。
熊本城周辺の「竹あかり」とともに、幻
想的な熊本城をお楽しみください。

期11月18日(金)～12月4日(日)の日没後～21時

問お城まつり運営委員会(熊本城総合事務所内) ☎096-352-5900