

生涯学習プラザ協働講座

講座名	日時	問い合わせ先
脳が喜ぶ!心が笑う!臨床美術「人参のネガポジ画」	11月12日(土) 10時~12時	アート・コミュニケーションズ(立石) ☎090-5731-8873
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	11月19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
ペアレントトレーニング体験講座	11月20日(日) 13時30分~14時30分	九州ペアレントトレーニング研究所(牟田) ☎090-7293-7062
ホスケアマッサージをしよう!~経絡とリンパの流れを学ぶ~	11月27日、12月4日・11日の日曜日10時~12時(全3回)	らくらくホスケア(南) ☎090-8629-4692

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



交流都市 札幌市の観光スポットを紹介します

■日本新三大夜景を楽しめるスポット

札幌の夜景は、「夜景サミット2022in札幌」において、2015年、2018年に続き「日本新三大夜景都市」に認定されました。大倉山展望台をはじめ、藻岩山、JRタワー、テレビ塔など、さまざまな観光スポットから夜景を楽しむことができます。



大倉山展望台から見た夜景

☎北海道札幌市観光・MICE推進課☎011-211-2376FAX011-218-5129

市民ギャラリー

展示期間	展示名称	場所
11月14日(月)~18日(金)	90才以上の写真展 よかよか体操	本庁東別館1階
11月21日(月)~25日(金)	人権啓発パネル展	本庁西別館1階
11月28日(月)~12月2日(金)	伊敷写友会写真展	本庁東別館1階
11月28日(月)~12月9日(金)	里親制度パネル展	本庁西別館1階
12月5日(月)~9日(金)	吉野写友会	本庁東別館1階

☎サンサンコールかごしま☎808-3333

秋は文化芸術を楽しむ季節です~第70回市民文化祭~

行事名	日時	会場
第134回南日本薩摩狂句大会	11月13日(日)10時~16時	勤労者交流センター
邦楽演奏会	11月13日(日)13時30分~16時	中央公民館
秋季茶会	11月20日(日)9時~14時20分	仙巖園
薩摩琵琶演奏大会	11月20日(日)12時30分~17時	中央公民館
詩吟剣舞道大会	11月23日(祝)9時30分~17時	
第120回南日本俳句大会	11月23日(祝)12時30分~15時	勤労者交流センター

◇入場料など詳しくは文化振興課☎216-1501FAX216-1128へ

維新ふるさと館のイベント 応募要領は20面

イベント名	日時	定員
①維新演劇シアター「西郷さんザビエルさんの~ニュースリリース薩摩編~」	11月20日・27日の日曜日 12時30分~13時	各132人(当日先着順)
②かごしま折々あそび展体験会	11月20日(日) 13時~16時(1回30分程度)	各4人(入れ替え制)
③歴史講座 佐々木副館長による講話「島津斉彬が夢見た日本の近代化」	11月25日(金)・26日(土)の10時30分~12時、13時30分~15時	各20人

料大人300円、小・中学生150円

申①②は不要、③は郵送かファクス、申し込みフォームで11月14日(必着)までに〒892-0846加治屋町23-1維新ふるさと館☎239-7700FAX239-7800へ



申し込みフォーム

健康のための講座

講座	日時
①吉田地区保健センター 脳活性チャレンジ講座 市管理栄養士と高司佳代氏(健康運動指導士)による講話と実技「脳を老けさせない!~食事と運動~」	11月22日(火) 13時30分~15時30分
②中央保健センター シニア世代の「こころ」と「からだ」の健康講座(全2回) (1回目)吉崎孝氏(三州病院院長)による講話「コロナ禍で、あなたのこころは元気ですか?」 (2回目)保健センター医師による講話「新型コロナウイルスを正しく知ろう!」と高司佳代氏による実技「たのしく元気に、運動でうつ予防」	12月14日(水) 14時~16時
③西部保健センター 脳活性チャレンジ講座(全2回) (1回目)植村健吾氏(伊敷病院院長)による講話「認知症予防のためにいま私たちができること」 (2回目)高司佳代氏による講話と実技「ながら体操で認知症予防」と保健師による「認知症サポーター養成講座」	12月16日(金) 14時~15時30分
	12月19日(月) 14時~16時

対市内に住む人(②③は2回とも参加できる人)

定①30人、②35人、③40人(いずれも先着順) 料無料

申電話か申し込みフォームで①は11月7日から吉田保健福祉課☎294-1215、②は11月14日から中央保健センター☎258-2370、③は11月14日から西部保健センター☎252-8522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



12月2日スタート 冬のイルミネーション

■天文館ミリオネーション2023

約100万球のイルミネーションで、カラフルなドームのほか、光のツリーなど魅力ある空間を演出します。期間中はグルメスタンプラリーや会場周辺の通り会のイルミネーションも開催。

期12月2日(金)~来年1月15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



■みなと大通り公園イルミネーション

約6万球のイルミネーションと噴水の演出で織りなす幻想的な空間をお楽しみください。

期12月2日(金)~来年1月31日(火)の18時~22時(12月24日・31日は翌0時15分まで)

※期間中の19時・20時・21時に一斉点灯します



【サンサンコールかごしま☎808-3333】

鹿児島ふれあいスポーツランド スポーツ・文化教室 応募要領は20面

教室名	日時	定員
①早春まで楽しめる寄せ植え	12月11日(日)13時30分~15時30分	20人
②健康体操	12月16日(金)13時30分~14時30分	15人

対①市内に住む18歳以上の人、②50~80歳の自立歩行可能な人

料①無料、②200円(施設使用料)

申往復はがきで①は11月25日、②は11月30日(いずれも消印有効)までに〒891-0105中山町591-1鹿児島ふれあいスポーツランド☎275-7107FAX275-7118へ

市スポーツ振興協会のイベント 応募要領は20面

①競技力向上セミナー

講座名	日時
田畑綾美氏(KAGO食スポーツ)による講義「スポーツ栄養学について」	11月26日(土) 13時30分~15時
桑原祐一氏(ERG)による講義「技術向上・傷害予防のためのチェック法、トレーニング指導について」	11月26日(土) 15時15分~16時45分
與儀幸朝氏(鹿児島大学講師)による講義「発育発達に応じた指導法について」	12月3日(土) 13時30分~15時
前園恵慈氏(今村総合病院スポーツ整形外科医師)による講義「スポーツ障害の予防と対策」	12月3日(土) 15時15分~16時45分

対スポーツ指導者・保護者 ※児童・生徒も可

所かごしま県民交流センター 定各100人

料大人500円、高校生以下無料 ※同日の受講は1講座無料

②せごどんウォーク

内A一部ガイド付き8km、Bガイド付き3kmの西郷隆盛ゆかりの地でのウォーキング

期11月27日(日)9時~ 所中央公園

定A70人、B20人 料A1500円、B2000円(いずれも昼食代込み)

③どこでもヨガatよしだふるさとまつり

期12月4日(日)8時30分~10時 所吉田多目的屋内運動場

定50人 料700円

①~③共

申メールか同協会HPで②は11月17日、①は11月20日、③は11月27日までに市スポーツ振興協会☎248-7718FAX248-7738E-mail:info@kago-spo.or.jpへ



ホームページ