

## 脳(NO!)卒中予防教室

教室	日時
神田直昭氏(今村総合病院副院長)による講話「教えてドクター!～あなたと家族のために知って得する!脳卒中予防～」	10月25日(水) 14時～16時
高岡綾子氏(健康運動指導士)による講話「一緒に予防!今日からはじめる運動習慣!」	10月31日(火) 10時～11時30分

対市内に住む人

所中央保健センター 定50人(先着順) 料無料

申電話か申し込みフォームで10月13日から中央保健センター☎258-2370FAX258-2392へ



申し込みフォーム

日本火山学会公開講座「桜島の大規模噴火を考える」  
ー過去・現在と将来・生活への影響ー

内井口正人氏(京都大学防災研究所)、下司信夫氏(産業技術総合研究所)、石峯康浩氏(山梨県富士山科学研究所)による講演やパネルディスカッション、火山の質問や解説コーナーなど

対市内に住む中学生以上の人 期10月29日(日)14時～17時

所かごしま県民交流センター 定300人 料無料

問京都大学防災研究所火山活動研究センター☎293-2058FAX293-4024

## 勤労女性センター後期講座 応募要領は24面

## ■午前の部

講座名	日時
茶道入門(裏千家)	11月1日～来年1月31日の毎週水曜日10時～12時(全12回。12月27日、1月3日を除く)
パソコン中級w&E②	11月4日～来年1月20日の毎週土曜日10時～12時(全10回。12月30日、1月6日を除く)
Xmas・正月のパン	11月30日～来年1月25日の毎週木曜日10時～12時30分(全5回。12月21日・28日、1月4日・18日を除く)

## ■午後の部(13時30分～15時30分)

講座名	日時
やさしい着物着付け	11月2日～来年2月8日の毎週木曜日(全12回。11月23日、12月28日、1月4日を除く)
タイ式ヨガ	11月10日～12月22日の毎週金曜日(全6回。12月1日を除く)
Xmasの寄せ植え	12月2日(土)

## ■夜間の部(18時30分～20時30分)

講座名	日時
貯筋体操	11月6日～12月25日の毎週月曜日(全8回)
ファイナンシャルプランナー2級検定対策	11月10日～来年3月15日の毎週金曜日(全15回。11月24日、12月29日、1月5日、2月23日を除く)
フラワーアレンジメント	12月11日・25日の月曜日(全2回)

◇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) ※夜間の部は勤労女性を優先、◎はパソコンの基本的操作ができる人

定あり 料無料(材料費など実費負担)

申直接か往復はがき(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同センター☎・FAX255-7039へ



ホームページ

## 高齢者のためのウェルカム教室

内自宅でできる体操、健口体操、調理実習など

日時(全4回)	会場
11月2日・16日、12月14日の木曜日10時～12時、11月30日(木)10時～12時30分	西部保健センター

対市内に住む65歳以上で、体重減少や口の渇きなどが気になる人

定20人 料無料(一部材料費が必要)

申電話で10月19日までに西部保健センター☎252-8522へ

## 初心者ナイターテニス(硬式)教室 応募要領は24面

対市内に住む18歳以上の人(学生を除く)

期11月2日～21日の毎週火・木曜日19時～21時(全6回)

所東開庭球場 定30人 料200円(保険料)

申往復はがきで10月23日(必着)までに☎891-0115東開庭2-1東開庭球場☎・FAX268-5572へ

## 西原商会アリーナ 後期さわやかスポーツ教室 応募要領は24面

教室名	日時	定員
①今から始める弓道	11月2日～12月14日の毎週火・木曜日18時30分～20時30分(全10回。11月21日・23日、12月12日を除く)	各25人
②ピラティスB	11月6日～12月4日の毎週月曜日14時～16時(全5回)	
③ピラティスA	11月7日～12月12日の毎週火曜日10時～12時(全5回。11月21日を除く)	100人
④リフレッシュヨガ	11月7日～12月19日の毎週火曜日19時～20時40分(全5回。11月14日・21日を除く)	
⑤親子体操	11月9日～12月14日の毎週木曜日10時～12時(全5回。11月23日を除く)	25組
⑥リラックスヨガ	11月13日～12月11日の毎週月曜日10時～12時(全5回)	100人
⑦骨盤体操&シェイプアップ	11月17日、12月1日・22日、来年1月12日・26日の金曜日14時～16時(全5回)	25人

対市内に住む①④⑥⑦は18歳以上の人(学生を除く)、②③はおおむね40歳以上の人、⑤は2～4歳の子どもと保護者

料200円(保険料)

申往復はがき(1人1通1教室)か同アリーナHPで10月16日(必着)までに☎890-0023永吉一丁目30-1同アリーナ☎285-2244FAX258-4570へ



ホームページ

## さくらじま白浜温泉センター30周年感謝祭

内六三四氏(温泉ソムリエ協会師範)による健康温泉入浴講座

期11月5日(日)11時～12時30分、14時30分～16時

所さくらじま白浜温泉センター

定各20人程度(先着順) 料無料

問シルバー人材センター桜島支部☎245-2200FAX245-2201

鴨池公園テニスコート  
秋季初心者テニス教室(硬式) 応募要領は24面

対市内に住む18歳以上の人(学生を除く)

◇シューズ持参、ラケット7本貸し出しあり

期11月7日～12月5日の毎週火・木曜日

10時～12時(全8回。11月23日を除く)

定20人 料無料

申往復はがきで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へ



## 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与次郎・海の道ウォーキング	11月10日(金)	鴨池児童公園
②甲突河畔ウォーキング	11月16日(木)	西原商会アリーナ
③花と緑の吉野公園ウォーキング	11月17日(金)	吉野公園
④城山すそ野ウォーキング	11月20日(月)	中央公民館前
⑤錦江湾公園ウォーキング	11月30日(木)	錦江湾公園

◇時間は各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 料各50円(保険料)

問①中央保健センター☎258-2370、②西部保健センター☎252-8522、

③北部保健センター☎244-5693、④東部保健センター☎216-1311、

⑤南部保健センター☎268-2315

## 開館50年 勤労青少年スポーツ大会 応募要領は24面

内バスケットボールの部

対市内に住むか通勤する15歳～おおむね40歳の勤労者(学生を除く)

期11月26日(日)8時30分～17時

所勤労青少年ホーム

定8組 ※5人以上で、女性を1人以上含むチーム 料無料

申直接か郵送、ファクス(送信後に電話確認を)で同ホームにある申込書(同ホームページからダウンロード可)を10月13日～11月12日(必着)に☎890-0063鴨池二丁目32-30勤労青少年ホーム☎255-5771FAX255-5750へ



ホームページ