サンエールかごしま 後期講座(原則週1回)

講座名 ◆ベビーマッサージ教室(後期)

※おおむね3~6歳の子どもと保護者 ◆学んで備える賢い相続講座

|◆レベルアップ・エクセル講座(応用編) ◆脳活性化トレーニング講座 ◆楽しいウクレレ講座(入門編)

◆健康体操リフレッシュ ピラティス入門 4

|◆かごしま再発見〜桜島・錦江湾ジオ|

|◆今日から始めるエクセル講座(入門編)

◆かごしま茶再発見!~お茶の効能と

◆さつま歴史の探訪~薩摩の偉人と史

※4回目は現地研修のため託児不可

◆シニアのための気軽にできる健康体操

◆シニアのためのスマートフォン入門講座

※3~10カ月の子どもと保護者 ◆親子で体操!リフレッシュ講座 託

|◆ワード活用講座(入門編)

パークをウォッチング~

《3回目のみ桜島で◎》

おいしい入れ方編~

◆チャレンジクッキング

◆「西郷どん」入門講座

~郷土料理編~

跡を訪ねて~

《西鄉南洲顕彰館》

回数 開始日 曜日·時間

10月11日 金前

10月12日 土前

10月9日 水夜

6 | 10月11日 | 金後

11月2日の

10月16日 水前

10月19・26日の

10月20・27日の

11月15日 金前

|10月17日| 木後

|10月18日| 金前 10月30日(水)~11月30日

日曜日前

(土)まで配信

土曜日前

日曜日前

新 6 10月10日

地域公民館とサンエールかごしまの令和6年度後期講座

この秋、文化や芸術に親しめる多彩な講座を紹介します。

対市内に住むか通勤・通学する人(少年)は小・中学生、高校生、親子は小・中学 生と保護者、家庭は乳幼児・小・中学生と保護者、成人は18歳以上の人、高齢は 60歳以上の人を優先)

- 《 》は場所、<mark>託</mark>=託児あり、<mark>新</mark>=新規講座
- ●は初心者を対象とした「市民はつらつ得意技講座」(自主学習グループが指導)
- 時間は原則 2 時間(超える講座は◎)。開始時間など詳しくは各施設へ

問い合わせ・申し込み先										
中央公民館 ☎224-4528	鴨池公民館 ☎252-5756	城西公民館 ☎224-6993	谷山市民会館 ☎267-5988							
〒892-0816 山下町5-9	〒890-0063 鴨池二丁目32-6	〒890-0014 草牟田一丁目21-8	〒891-0141 谷山中央三丁目383-16							
吉野公民館 ☎244-2566	伊敷公民館 ☎220-1866	武・田上公民館 ☎281-0698	東桜島公民館 ☎221-2328							
〒892-0877 吉野四丁目4-3	〒890-0008 伊敷五丁目7-40	〒890-0033 西別府町3116-127	〒891-1543 東桜島町863-1							
吉田公民館 ☎294-1219	桜島公民館 ☎293-2725	喜入公民館 ☎345-3751	松元公民館 ☎278-1312							
〒891-1392 本城町1696	〒891-1419 桜島横山町1722-17	〒891-0203 喜入町7000	〒899-2703 上谷□町3366-1							
郡山公民館 ☎298-2220	谷山北公民館 ☎269-6391	サンエールかごしま ☎813-0	851							
〒891-1105 郡山町168	〒891-0105 中山町1246-1	〒890-0054 荒田一丁目4-1								

坦	松民館 後期講座																					
象	講座名	回数開始日	頻度 阳·瞯	場所対	講座名	回数	開始日頻度	曜日·時間帯	易所対象	講座名	数 開始	3 頻度	曜日·時間帯	場所対	象講座名	回数 開始日	頻度 阳·關聯	場所対	象講座名	回数	開始日頻度	夏 曜
	楽しいかるたとり	5 11月2日	日2 +嗣	少	▼ 小倉百人一首 かるた入門	6	10月19日 、 1	土前		◆楽しくコミュニケーション	6 10月17	口 日 2	★嗣	少	年 楽しい百人一首教室	4 9月28日	月1 土前	喜 -	◆健康は足腰から!		10月18日 🖫	金
	~ようこそ古典の世界へ~				◆子育て世代の楽家事講座 <a>託	4	10月3日	木前		リスミガル基礎失品	0 10/51/		\/ (Bi)	東	◆やさしい絵手紙	2 10月3日	大前	公民	プルディック・ウォーク	_ 5	週1	ı
	家族でわくわくリース作り	1 11月1	6日(土)前	家	全子や孫の豊かな未来のための	1	10月8日(火	副	成人	◆パソコン中級「パワーポイントでスライドづくり」	7 11810	日 週2	w.水	桜島	党●貯筋体操	10月4日	金優	館	◆パソコンde年賀状(パソコン持参講座)	_	11月22日	金
	親子で楽しむハッピーヨガ ~1歳未満児対象~	5 10月10日	木前		ミニマネー講座		10/10 10/20	(69)	_ ^	※経験者	/		人,小師	公置	●楽しく踊ろう	2 10月24・	31日の木曜日夜		年百人一首入門	4	11月16日 月2	_
	●けしゴムはんこ教室	10月7日	月前	-	◆みんなで楽しく体幹・ バランストレーニング	6	10月4日	金前	野	◆備えて安心 災害対策・防災教室	1 来年	1月17日((金)前	館	◆らくらくパソコン教室	8 10月2日	水腦		庭親子読書とリトミック	5	10月15日	2 金
Н	◆秋・冬の季節の料理	3	73.63		◆初心者のための水彩画教室	- 0		金後	公 民	◆シニアのためのスマホ教室Ⅱ	6 10月3		木後	ii.	●黒神貯筋体操	3 10月25日	3		◆美ボディーエクササイズ 計◆●初心者陶芸教室	9 1	10月11日 月1・2	2 玉水
Н	◆いきいき健康麻雀(後期)	10月15日	週1 火前		◆夜間に学ぶエクセル中級		10月8日	火夜	館	※ 初心者の木気誦者		`⊞ 1	小医	1	子ども「ちはやふる」教室(百人一首	6 10月5日	土前	松	♥●初心自岡云教主 ◇ワード・エクセル中級編	4	10月16日 週1	-
	※未経験者	/			◆パソコンで文書作成中級	7	10月9日	水前	高級	◆みんなで歌おう♪ なつかしの 童謡・唱歌	8 10月7		月後	É	《吉田福祉センター》			」元 🥽	◆人生100年時代のマネー学	+		
•	●知って得するはなし~暮らし	5 10月16日		城市	◆さつまの伝統郷土菓子づくり 新 ©	3	10月10日 週1	木前	61	単誌・塩鉱					プロトレーナーに学ぶ 体幹ト ーニングちょこっとダイエット	10月9日	月2 水極	公民	~資産運用・年金編~	1	10月18日(金	金)[
	に関わる法律から選挙まで~			公公	◆目指せ美ボディ!					※経験者	10月8	日 週2	火·水前		◆つくろう!郷土料理	6	+ -	館	◆みんなが笑顔"ふるさとの味"Ⅱ 解	f 3	10月24日 月1・2	2 7
_	●はじめての川柳 ● 第1 <四名 きしつ + のがご 7 回	10月17日	木前	民館	体幹コアエクササイズ		10月11日	金後		親子でクリスマスリースづくり 試	11.	 月30日(土	-) 前		※12月11日のみ◎	10月16日	水前		◆運動効果UP	5	10月16日	;
_	◆楽しく踊ろう!フォークダンス 新	108218	木後		◆わたしにもできる初めての	6	10月12日	土前	親	親子でクリスマスケーキづくりA 配〇		月7日(土	-\ -	吉	◆みんなで楽しく	1 105	17日(木)		ノルディック・ウォーク		\mathbb{\math}\mathbb{\mathbb{\mathbb{\mathbb{\mathbb{\mathbb{\mathbb{\math	, L
	▶東川隆太郎の文化遺産に学ぶ ▶はじめての水墨画 ※初心者	10月21日	月2 月前	-	ヨガ教室(後期)				f	親子でクリスマスケーキづくりB配〇		月21日(土		田公	☆ みそ作り教室 記録	<u> </u>		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◆頭の体操!いきいき健康マージャン	_	10月17日 2017	' : -
		10月28日	月後		◆カルタで覚える鹿児島の偉人 新		10月16日	水前		親子でレッツイングリッシュ(後期) 記				公民館	◆ワード・エクセル学び直し講座※経験者	¥ 8 10月176	3 週1 木夜	di	◆はじめてのスマホ	_	10月21日	-
	・	10月9日	-V 88	-	◆知って安心!消費生活(後期)	1	10月28日(月) 後	庭庭	※4~6歳	4 10月12	.8	土前	Д	※ 柱級台 ◆美味しいパン&お菓子づくり教室 記()	N			年 百人一首 かるたとりにチャレンジ!	4	11月2日月2	
	シニア栄しい人怪争	_	水圏木前	-	◆シニア初めてのワード エクセル	7	10月8日	火後		◆スマホカメラで写真入門iPhone編 新	5 10月11	В	金前				月2 月後	-	親子で楽しくジョギング	-	10月5日(出	土)
	はじめてのスマートフォン(後期)	/ 10月10日	调 1		◆シニア初めてのスマホ(後期)		10月9日 週1	水後		◆ワードで初めての	7		火前		◆東川さんとぶらり吉田の歴史散場 ※親子可	1 1 12月	8日(日)前	主	◆みんなで楽しく笑顔でほっこり おはなし会(こおりやまおはなし会②))) 1	10月5日(土	土)
	初心者	10月11日	金後	断	◆シニアストレッチ体操	-	10月10日	木後	伊	絵はがきづくり(年賀状)	1001	週1			◆楽しく歌おう!「童謡・唱歌	J 6 10月7日	3 週1 月前		※小学生以下	<u>fi</u>		
	はじめよう!	3	月2 水前		◆手軽にできるシニア料理 ○		10月11日		敷 公	◆陶芸に挑戦!(湯のみ・皿)◎	6 10月13		火後	The state of the s	[□] ◆パソコンで写真編集	8 10月31日	到週2 木·金前		◆折り紙でつくる 親子ハロウィン飾り)	10月26日(出	土)
	ノルディックウォーク	10月16日	万之 小側	//	楽しい百人一首(親子可)	6	10月26日 週1	土前	民館人	◆気功で心身リラックス	5			少	年 書き初め教室 ※親子可		月7日(火)前	郡山	◆おいで おいで遊ぼう! 親子で楽しむ絵本遊び 話	a	10月7日	
	▶スマホ応用編 《基本操作ができる人	7	水腦	年	電波を知って「マイ・ラジオ」を作ろう		12月25日(水			◆伊敷の歴史探訪 新	10月17	' B	木前	_				公民	ポテで栄しる転本遊び <u></u>	4	週1	1
	シニアリフレッシュヨガ	6 10月18日	週1 金削	家	ほ ◆親子で楽しむ絵本とわらべうた 託	+	10月17日	木前		◆一歩先行くパソコン活用術	6 10月21		月後	着	と 桜島大根)	合 米年 月 1 の土曜	318日、2月8日 3前	民館	親子で楽しむリズム遊び		11月18日	
	昔よく親しんだなつかしい歌	7 10月28日			◆実践!ワード・エクセル	5	週1 10月9日	水前		◆健康ウォーキング	5 10月22	月1.2	火前		※子ども・大人のみ可	10010			◆スマホで楽しい エンジョイライフ		10月2日	
	かるたとり入門(百人一首)		7 7 7 (69)	-	◆はじめての華道		10月10日	木後		◆家庭料理でおもてなし ○	4 10月23	8	水前	桜	◆レッツダンス	5 10月1日			◆多肉植物を楽しもう	£ 2	来年1月18・25日の	の土
	・小・中学生	10月19日			◆ゼロからはじめるギター教室 新	6	月2	金前		◆専門家に聴く「いきいき大学」	6 10月16		水後	島公	◆生活を彩るトールペイント	10月8日			◆体に優しい簡単家庭料理! 託 ◎		10月8日月1	
	初心者のためのリフレッシュ	10月12日			◆谷山再発見!谷山の歴史	4	10月11日	金後	高船	◆シニアのためのスマートフォン入門(後期)	7 10021	一週1	月前	民	◇桜島ジオサイトめぐり	3 10月11日	3 月 1 金蘭 19日(火) 酮	- 上	◆一歩先行く パソコン活用術	6	10月11日 週1	1
_	英会話入門		月1	-	◆●楽しい手話体験	_	10.016.0	水後		◆歌おう!なつかしいメロディー	— 10月21 5		月後	貼	◆ かしこい消費者教室 II ◆ 魅力の桜島~ 椿油搾り体験~	⊣ 1 ├ ──	12日(木) 前		◆楽しもうノルディック・ウォーク	_	10月28日 月2	\rightarrow
	はじめてのパンづくり	4 10月15日		谷	◆レベルアップワード・エクセル	, 5	10月16日	水極	少年	楽しいかるたとり	6 10月19		土前		◆使ってみようスマートフォン I		3 週1 月前	家	庭 すこやか親子ふれあい体操 話	6	10月10日	
	▶すてきな七宝焼き ▶手話講座	6 107 130	火後	<mark>出</mark>	◆初心者のための英会話	6	10月17日	木夜	家原	ほっこりヨガ 託	10月17	月2	木前		◆スポーツ吹矢でスカッと元気		3月2·3 水後	-	◆気軽に楽しくリズム体操	7	10月7日 週1	
_	→ 日本日本	5	木前	民	◆これからに生きるマネー学 新	5	10月21日	月後		◆暮らしすっきり!整理収納術	5 10月8	日 週1	火前	in the	тр	3 11月22日	+ + =	-	◆ワード中級 ※ワード初級修了者	_	40000	-
_	▼ ワードでチャレンジ !! ~ラベル	10月17日		会館	◆楽しく体幹エクササイズ	6	10/5210	月夜		◆●バドミントン教室	10月9	日月2	水後		【個性が光るシリーズ!】		 	-	◆水彩画入門	+	10月8日	\downarrow
	印刷やチラシ作成に挑戦~ 新	6	週1 木後		◆聞いて話そう!	各	 11月7日(木)[前·後		◆楽々おうちごはん II © :	3	_ 週1	, (M)	7 £	ト かるたとりを楽しもう!	5 10月19日	週1 土前		◆家庭でできる楽しい パンづくり(後期) 新©	3 4	10月9日月1	1
Ì	知って得する法律入門	4 10月21日	月前		消費者トラブル攻略法Ⅰ・Ⅱ					◆バレエ・エクササイズ 記	10月11 6	月2	金前	5	▼ ◆整理収納&お掃除術で	2 10日18・	 25日の金曜日前		◆生活に役立つ書道入門	7	月2・3	3
)	ペン習字入門	5 10月22日	火後		◆はじめてのピラティス		11月11日 週1	月後	武	◆色えんぴつイラスト	4 10月15	8	火複	及	こんなにスッキリ! 記録	<u> </u>		谷	^戊 ◆ ェクセル中級 ※エクセル初級修了者	ź 8	- 10月12日 - 週 1	1
	ぶらりかもいけ	4 10月28日	月前		◆男性料理入門	4	10月9日 月2		田	◆ワード・エクセル実用編	E 10 P 16		-V#		◆知って得する!スマホ活用術(後期	- 5 		山北	◆プロに学ぶ料理教室(和食) 記 ○	5	10月17日 月1	1
	〜鴨池地域の史跡巡り〜			_	◆シニアやさしいスマホ入門 ◆シニア やさし、パソフン	6	10月10日	木前	돘ㅣᄼ	※初心者	5 10月16		水前	壴	◆音読de楽しく脳トレ	10月15日		公	◆再挑戦パソコン教室(後期)	7	10月18日 週1	1
	消費者トラブル対策	各 11月1 1 11月1	5日(金) <u>前</u> 8日(月) 後	一一世			调1	木後	矣	◆ふっくらパンづくり ©	3 10月17	日 週1	木前	- -	◆安くて時短&簡単! おいしクッキング	4	週1	民館	◆こころ安らぐ初めてのオカリナ		10月21日 月2・3	3
	初めての和ろうそく・				◆シニア暮らしに役立つスマホ活用	5	10月15日	火後	館	◆楽しいヨガⅡ	6 10月21		月後	公民	◆●書道の世界へようこそ	10月21日	月後		◆柴ちゃんのガーデニング教室	6	10月28日 月1~3	3
	キャンドルアート	3 11月19日	火前		◆気軽にはじめるニュースポーツ	4	11月15日	金前		※余しいヨガエと同じ内谷		_		館	喜入いきいき大学(消費者教育講座) 1 10E	1 7 <u>8</u> 31日(木)		◆あなたは大丈夫?	1	10月29日(ソ	火)
	▶初心者パソコンで年賀状づくり	5 10月11日	金後		◆はじめよう体幹トレーニング 記新	6	10月7日 週1	月後		◆新ブラタガミ(武・田上地域探訪) 新	3 11月12		火前		◆楽しく年を重ねよう!				防ごう消費者トラブル ◆がんばらずに姿勢と体調改善	ŧ.		
	▶いきいき健康マージャン入門	6 10月16日	週1 水前	一 里予	◆●一緒に楽しもう!	5	10月9日月1・3	7k (%)		◆正月飾りに花盆景 ◎		月13日(金			ココロもカラダも健康に	11月146	木前		● かんはらずに姿勢と体調改善 「楽ゆるヨーガ」	5	10月7日	
	▼ こ フ な		7 (X)	公台	はじめてのフォークダンス 新		ומןם ל מטון		÷	◆シニア・リラックスヨガ	10月8	_	火後		◆竹笛を作って奏でよう	5	週1	正 [2	◆シニア生き生き元気塾	7	10月8日 週1	1
	▶シニアのスマートフォン講座 活用編	7 10月18日	金前	館	◆プランター菜園をはじめよう	3	10月10日 週1 :	木前	上公	◆楽々ノルディックウォーク	6 10月18	_	金後	のに北田	「天吹」教室	10月9日	水腦		◆便利に!楽しく!スマホアプリ講座		10月16日	
1	▶シニアのスマートフォン講座 初級編│	10月21日	月後		◆はじめての手話	5		木夜		◆これは便利!スマホ活用編	10月21	HΙ	月前		◆気軽に始めよう!エンジョイ健康体操	<u> </u>			※基本操作ができる人		100 100	7

◇令和6年度のホーム利用証がない人は、本人確認書類が必要 ※学生は不要

□直接か往復はがき、勤労青少年ホームIPなどで講座名(複数可)、

生年月日、職業(求職中も可)、令和6年度ホーム利用証番号(利

用証を持つ人のみ) も 9 月13~26日(必着) に〒890-0063鴨池二丁

■申し込み・記入方法 (1講座につき1人1枚)

◆ピラティス入門YouTube講座

直接(はがき持参)か往復はがきに<mark>下記の内容</mark>

を書いて、9月20日(必着)までに、 1地域公民館後期講座は各地域公民館へ

②サンエールかごしま後期講座は**サンエール** かごしまへ

く返	信おも	て>	<往信うら>	<往信おもて> <返信うら>	
63 返信	氏	□ 自分の住	①希望講座名 ②氏名(ふりがな) ③年代	何も記入し 申込先の所在 往信	
	名	旂	④住所⑤小学校区⑥電話番号	の名称	

●親子講座は、親子の氏名・年代(小・中学生は学年、未就学 児は年齢)を記入

●少年講座は③に学年を記入 ●託は、⑦託児希望の有無・子ども(生後6カ月以上)の氏名・

●手話通訳・要約筆記の希望者は、⑧手話希望・⑧要約希望 と記入

◆はキュートピアネットHP (利用者) 登録が必要)から申し込み可



勤労青少年ホーム 短期・後期・一日講座 応募要領は16面

◇詳しくは同ホーム冊をご覧ください

対市内に住むか通勤する15~34歳の人(学生を除く)

★は高校生以上の学生も可

か

の

料無料(材料費などは実費負担) 目32-30**同ホーム☎255-5771FAX255-5750**へ 回数 開始日 頻度 曜・晴陽 種類 講座名 講座名 開始日・曜日・時間帯 開始日・曜日・時間帯 講座名 美しいカラダを手に入れよう おうちで作るラーメン講座 10月9日(水)夜 11月10日(日) 前 ドライフラワーリース作り 10月4日 週1 金夜 多肉植物寄せ植え作り 自分に合う似合わせへアアレンジ 11月20日(水)夜 ごほうび&おもてなしごはん 10月13日(日)前 10月30日 月2 水夜 レジンクラフト 11月21日(木) 夜 スタイリッシュウォーク 11月5日 おうちでスキンケア(Zoom講座) お手軽味噌玉作り 10月15日(火) 複 暮らしと心を整える整理収納入門 11月8日 金夜 からだにやさしい発酵お菓子作り 秋のかごしま歴史探訪 10月20日(日)前 11月24日(日)前 インテリアカラーコーディネート 11月12日 週1 火夜 ブリコラージュフラワー レザークラフト 10月23日(水)夜 ピラティス 10月13日 日前 11月24日(日)後 11月6日 冬のトレンドメイク 11月6日(水) 夜 コミュニケーションアップ講座 ★ 期|テニス 水夜



ご紹介いたします。 3.8(税込)

墓じまい7.7点 県内一律、見積無料! 「良心価格」で! 申請代行 再火葬代行



世界の石材を低価格で提供する 鼠盤セキショウ 【イオン鹿児島店前】 鹿児島市東開町 3-173 **TEL099-296-7852**

ハンセン病元患者のご家族へ」広告

○秘密は守られますので、まずは、お電話で ご相談ください。不安なお気持ちやご質問 にも丁寧に答えます。 ○この補償金は、国が、誤った隔離政策により

元患者のご家族の皆様に多大の苦痛と苦難を 強いてきたことを心からお詫びし、その精神的

苦痛を慰謝するためのものです。

電話番号 03-3595-2262 請求期限は、令和 11 年(2029 年)11 月 21 日まで 🔳 🔠 受付時間 10:00~16:00(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

	L	ます。秘密は守られま	9. ~
で 問 、		(ア) 配偶者 (事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び 配偶者の親・子等	補償金額 180 万円
、 を 内	対象者	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母・孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の 配偶者及び配偶者の祖父母・ 兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、 おば、おい、めい	補償金額 130 万円
6	ж [і	- 司居など一定の要件が必要な場合があり	ります。

