

10時～14時

●ところⅡ国際交流センター

●講師Ⅱラウフェンブルガ(ハート橋渡よし江)

●定員Ⅱ20人

(定員になり次第、締切)

●参加料Ⅱ700円(材料代)

*当日お支払いください。

●申込締切Ⅱ11月28日(水)

●申込方法Ⅱ住所・氏名・連絡先を直接、電話、ファクスまたは電子メールでお知らせください。

●申込・問合せⅡ薩摩川内市国際交流協会

☎0996(22)7740

☎0996(22)7730

✉ksjb@ninus.ocn.ne.jp

更年期のヘルスケア

～いつまでもいきいきと美しく～



体が火照る、憂うつな気持ちになるなど「なんとなく調子が悪い」などと悩んでいませんか。誰もが迎える更年期をもっと美しく、健やかに生き生きと過ごすための方法を一緒に学んでみませんか。

●ときⅡ12月3日(月)

14時～15時30分

*開場は13時30分から

●ところⅡすこやかふれあいプラザ3階 大会議室

●講師Ⅱ更年期と加齢のヘルスケア研究会 岩下弘美(いわしたひろみ)

●内容Ⅱ更年期の症状や対処法について

●定員Ⅱ100人

(定員になり次第、締切)

●参加料Ⅱ無料

●申込締切Ⅱ11月28日(水)

●申込方法Ⅱ電話、ファクス、電子メール

●申込・問合せⅡ本庁市民健康課健康指導G(すこやかふれあいプラザ内)

☎0996(22)8811

☎0996(22)8038

✉kenko@city.satsumasendai.lg.jp

「新年を迎える手作りのついで」

参加者



自然の環境の中で、創作する

喜びを感じ、クリスマスリース

および飾り門松など、新年を迎える素敵な手作りの品に挑戦してみませんか。

●ときⅡ12月9日(日)

9時～14時

●ところⅡ少年自然の家

●内容Ⅱ飾り門松・しめ縄・紙すきによる年賀はがき・生葉を使ったクリスマスリースづくり

●数量Ⅱ

▼飾り門松Ⅱ60個(1家族2個まで)

▼しめ縄Ⅱ20本(1家族1本まで)

▼紙すきによる年賀はがきⅡ50家族

▼生葉を使ったリースⅡ30個(1家族2個まで)

*各コース、定数になり次第、締切

●対象Ⅱ家族・グループ・一般参加料Ⅱ

▼飾り門松Ⅱ1個400円

▼しめ縄Ⅱ1本400円

▼紙すきによる年賀はがきⅡ1枚30円

▼生葉を使ったリースⅡ1個1000円

●申込開始Ⅱ11月10日(土)から

●申込方法Ⅱ電話

●申込・問合せⅡ少年自然の家

☎0996(29)2114

冬のアドベンチャー

「薩摩川内ぼっけもん挑戦」

参加者



冬休みに、紫尾山登山などに挑戦する薩摩川内ぼっけもん挑戦に参加しませんか。

●ときⅡ12月22日(土)～24日(月) 2泊3日

●ところⅡ出水市青年の家、さつま町神の湯キャンプ場および紫尾山麓

●内容Ⅱマウンテンバイクや肥薩おれんじ鉄道を使った旅で、野外炊飯、紫尾山登山、自然観察、温泉入浴、キャンプファイヤーを行います。

●定員Ⅱ40人

(定員になり次第、締切)

●対象Ⅱ市内に居住する小学5年生～高校生

●参加料Ⅱ

▼小学生Ⅱ6240円

▼中・高校生Ⅱ7040円

*保険料、食事代、オリジナルジャンパー代などを含む

●申込期間Ⅱ11月20日(火)～30日(金)

●申込方法Ⅱ電話

●申込・問合せⅡ少年自然の家

☎0996(29)2114

広告



香りがまろやかな、甘い
蔵の神で福きたる。

蔵の神

芋製 本格焼酎



山元酒造株式会社

薩摩川内市五代町2725番地

http://www.satsuma-godai.co.jp

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。

本格焼酎

五代

さつま

