

こころの健康づくり講演会



ストレス社会といわれる現代わたしたちはさまざまなストレスにさらされています。このような状況の中では、いつ、誰がこころの病気にいかかっても不思議ではありません。この機会に正しい情報を得て、こころの健康づくりを始めてみませんか。

●とき 2月29日(金)
14時～15時30分

*開場は13時30分から

●ところ 2すこやかふれあいプラザ3階 大会議室

●講師 鹿屋体育大学教授
山中隆夫 やまなか たかお

●内容 2うつ病について
定員 1100人
(定員になり次第、締切)

●受講料 無料

●申込締切 2月26日(火)

●申込方法 2直接、電話、ファクス、電子メール

●申込・問合せ 2本庁市民健康課健康指導G(すこやかふれあいプラザ内)

TEL 0996(22)8811
TEL 0996(22)8038
FAX 0996(22)8038
kenko@city.
satsumasendai.lg.jp

高脂血症教室



コレステロールや中性脂肪が高い方など、高脂血症に関心のある方、正しい知識を学び、血液サラサラで健康、長生きの方法を学んでみませんか。

●とき 3月3日(月)
14時～15時30分

*開場は13時30分から

●ところ 2すこやかふれあいプラザ3階 大会議室

●講師 2大海クリニック
副院長 海江田寛 かいえだ ひろし

●内容 2高脂血症についての正しい知識とその改善方法について
定員 1100人
(定員になり次第、締切)

●受講料 無料

●申込締切 2月26日(火)

●申込方法 2直接、電話、ファクス、電子メール

●申込・問合せ 2本庁市民健康課健康指導G(すこやかふれあいプラザ内)

TEL 0996(22)8811
TEL 0996(22)8038
FAX 0996(22)8038
kenko@city.
satsumasendai.lg.jp

父親教室



赤ちゃんが生まれてくる前に体験してみませんか。

●とき 3月9日(日)
9時30分～13時

●ところ 2川内保健センター

●内容 2

▼赤ちゃんをお風呂に入れましょう! 「沐浴体験」

▼お父さんが妊婦さんに大変身! 「妊婦疑似体験」

▼家族みんなで
しっかりと栄養! 「昼食会」

●対象 2妊婦とその夫
定員 20組

●(定員になり次第、締切)

●参加料 21人400円(昼食代)

●準備するもの 2フレフレ子育て読本(母子健康手帳交付時に配布したもの)

●申込締切 23月5日(水)

●申込方法 2電話またはファクス

●申込・問合せ 2本庁市民健康課健康指導G(すこやかふれあいプラザ内)

TEL 0996(22)8811
TEL 0996(22)8038
FAX 0996(22)8038

その他

しまのサポーター募集中!

県では、県内の離島に関心を持つ方を「しまのサポーター」として会員の募集を行っています。会員登録をして、本市の離島など、島の良さをもっと知ってみませんか。なお、登録した方には次の特典があります。

【しまのサポーター特典】

- ①会費は無料です。
- ②月1回のメールマガジンで島の情報を届けます。
- ③鹿児島島の離島への航空券、離島の特産品を抽選で差し上げます。
- ④お得な「かごしまの島々移住体験ツアー」などへの参加が可能です。

●登録方法 2パソコンが携帯電話から「しまのサポーターホームページ」にアクセスしてご自分のメールアドレスなどを入力することで登録できます。

【パソコンからの場合】
http://www.shima-supporter.com

【携帯電話からの場合】
http://www.shima-supporter.com/mobile/

●問合せ 2本庁企画政策課 島振興G(内線48001)

広告

歴史と風格の
本格焼酎

きつま
五代

SATSUMA SHOCHU

芋製本格焼酎

蔵の神

香りやましく
ほんのり甘い

http://www.satsuma-godai.co.jp 山元酒造株式会社

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。妊娠・授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。