

薩摩川内ぼっけもの旅

鍛錬遠行や、魚釣り、テント宿泊など、自分自身にチャレンジしてみませんか。

●とき 7月23日(月)～26日(木)

●ところ 少年自然の家・下甕地域(手打・子岳地区)

●内容 鍛錬遠行、海水浴、魚釣り、下甕地域の小・中学生との交流会、星空観望会など

●対象 市内に居住する健康で3泊4日の活動に耐える体力のある小学5年生～高校生までの児童・生徒

●定員 50人

●参加料 500円

●中学生・高校生 9000円

●小学生 7500円

●申込締切 6月19日(火)当日消印有効

●申込方法 小・中学生は学校に備え付けの申込書に、高校生は申込書を電話で請求し、送付されてきた申込書に記入の上、郵送でお申し込みください。

●申込・問合せ 89510005 永利町2133-15

●少年自然の家 0996(29)2114

歴史資料館講座

「和紙作り」押し花などで、彩りを添えましょう!

紙の原料「ミツマタ」を使った和紙を作り、その上に、押し花などを使って飾る和紙作り体験をしてみませんか。

●とき 6月17日(日) 9時30分～12時

●ところ 川内歴史資料館 研修室

●対象 小学生以上

●定員 20人

●参加料 無料

●申込締切 6月16日(土)まで

●申込方法 直接、電話、ファクス

●申込・問合せ 薩摩川内市民まちづくり公社(川内歴史資料館内) 0996(20)2344

●無料・パソコン教室 0996(20)2848

●とき 7月29日(日) 13時～16時

●ところ 川内薩人材育成センター

●内容 Aコース ワープロ機能

●Bコース 表計算機能

●対象 同センターの無料パソコン教室を受講したことがない方

い方

●定員 各コース15人

●受講料 無料

●申込期間 6月25日(月)の消印より有効

●申込方法 往復はがきに受講するコース名(A・Bのいずれか)、住所、氏名、電話番号を記入して郵送

●申込・問合せ 89510044 青山町4597 川内薩人材育成センター

●0996(22)3873

フラダンス教室

開催日(全8回)

6/25(月)
7/9(月)
7/23(月)
8/2(木)
8/27(月)
9/10(月)
9/20(木)
10/22(月)

●時間 19時～20時30分

●ところ 国際交流センター

●講師 斧刈柳子

●定員 20人

●受講料 無料(ただし、国際交流協会会員以外は年会費2000円が必要)

●準備するもの レッスン時はスカートを着用してください。

●申込締切 6月20日(水)

●申込方法 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。

ださい。

●申込・問合せ 薩摩川内市国際交流協会 0996(22)7740

●0996(22)7730

●kshb@ninus.ocn.ne.jp

さわやか減る脂(ヘルシー) キッキング栄養講座

不適切な生活習慣が招くメタボリック症候群。内臓脂肪の蓄積により、動脈硬化を起し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。いつまでも元気で快適な毎日を送れるよう、食生活をちょっと見直してみませんか。

●とき 6月28日(平)平成20年3月27日までの毎月第4木曜日 9時30分～12時

●ところ 川内保健センター

●調理実習室

●内容 調理実習、講話および食事相談

●対象 原則として全日程を受講できる方

●定員 30人

●参加料 各回1人500円(材料費)

●申込締切 6月22日(金)

●申込方法 電話

●申込・問合せ 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

広告 「カイクスウィング」は、ご高齢者の健康維持のためにさまざまな介護予防商品を取り揃えております。(配達も可能)

高齢者の歩きを考えたケア・シューズ

履きやすく、軽く、転びにくい高齢者用シューズも豊富に取り揃えています。



シルバーカー

お散歩に便利でお洒落なシルバーカーを多数展示しています。

折りたためば、収納にも困りません。買い物カゴを載せられます。遠くまで歩けます。



福祉用具レンタル・販売・住宅改修 介護保険のご相談なら

株式会社 **カイクスウィング**

フリーダイヤル 0120-015-019
 川内営業所 薩摩川内市隈之城町742-4(川内純心高校下) ☎0996-21-1513
 出水サテライト 出水市高尾野町下水流字西永城2119-12(国道3号ぞい) ☎0996-64-2034