

健康増進課からのお知らせ

「第23回鹿屋地区健康ハート市民セミナー」を開催  
市では、鹿屋市医師会、大隅肝属地区消防組合と「第23回鹿屋地区健康ハート市民セミナー」を開催します。

●日時 9月8日(木) 14時～16時

●場所 鹿屋市医師会館

●内容  
○救急医療講演  
演題「子どもの病気、症状、自宅ですら対処するか？」  
講師 亀之園明氏  
(県民健康プラザ鹿屋医療センター小児科部長)

○心肺蘇生法の実技指導  
講師 大隅肝属地区消防組合職員

●参加費 無料

9月は「健康増進普及月間」に運動2に食事1に禁煙最後にクスリ〜健康長寿の最大の阻害要因である生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えています。これは、個人が日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防

することが出来るものです。日頃の生活習慣を見直して、栄養・運動・休養のバランスの取れた、気持ちの良い生活習慣を心がけましょう。

9月10日〜16日は自殺予防週間  
毎年9月10日を世界自殺予防デーとし、その日を含む1週間を自殺予防週間としています。

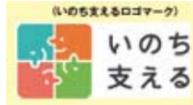
自殺は「防ぐことのできる死」です。かけがえのない命をみんなで守りましょう。

○気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう

○傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう

○つなぎ 早めに専門家に相談するように促しましょう

○見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう



【問い合わせ】  
市保健相談センター  
☎0994-41-2110

リナシティかのや情報プラザパソコン講座受講生を募集

No.	講座名(時間)	期日	内 容	応募期限	料 金
1	講座復習の広場(午後・夜間)	10/2(日)・30(日)	受講した講座の復習や、講座で分からなかった事などを質問できます。 ※パソコンの持込可	通常は、30分 500円です。	100円 (1時間)
2	ビデオ撮影基礎1日講座(午前及び午後)	10/1(土)	ビデオカメラの操作から編集のいらない撮影の仕方まで学習します。 ※ビデオカメラと充電器を持参	9/17(土)	1,000円 (6時間×1日)
3	Windows7 パソコン入門講座(夜間)	10/3(月)～6(木)	Windows7を使って、起動方法や文字入力等、パソコンの基本操作を初歩から学習します。	9/19(月)	2,000円 (2時間×4日)
4	パソコン入門講座(午後)	10/5(水)～7(金)	起動方法や文字入力等、パソコンの基本操作を初歩から学習します。	9/21(水)	2,000円 (3時間×3日)
5	パソコン入門1日講座(午前及び午後)	10/9(日)	起動方法や文字入力等、パソコンの基本操作を初歩から学習します。	9/25(日)	2,000円 (6時間×1日)
6	ワード 2003 初級講座(午前)	10/11(火)～13(木)	ワード 2003 を使って文字入力や編集、印刷などを学習します。	9/27(火)	2,000円 (3時間×3日)
7	ワード 2010 初級講座(夜間)	10/11(火)～14(金)	ワード 2010 を使って文字入力や編集、印刷などを学習します。	9/27(火)	2,000円 (2時間×4日)
8	パソコンメンテナンス1日講座(午前及び午後)	10/15(土)	ハードディスクの整理、不要なファイルの削除やメンテナンス方法について学習します。	10/1(土)	1,500円 (6時間×1日)
9	パソコンによるビデオ編集基礎1日講座(午前及び午後)	10/16(日)	ビデオの編集・保存・BGM・タイトルの加工・サウンド編集について学習します。	10/2(日)	2,000円 (6時間×1日)
10	ワード 2010 中級講座(夜間)	10/18(火)～21(金)	ワード 2010 を使ってクリップアート、ワードアートなど表現力をアップする機能を学習します。	10/4(火)	2,000円 (2時間×4日)
11	エクセル 2003 初級講座(午前)	10/19(水)～21(金)	はじめてエクセルを使う人でも安心して学べる基礎講座です。	10/5(水)	2,000円 (3時間×3日)
12	ワード 2003 中級講座(午前)	10/24(月)～26(水)	クリップアート、ワードアートなど表現力をアップする機能を学習します。	10/10(月)	2,000円 (3時間×3日)
13	エクセル 2010 初級講座(夜間)	10/25(火)～28(金)	はじめてエクセル 2010 を使う人でも安心して学べる基礎講座です。	10/11(火)	2,000円 (2時間×4日)
14	エクセル 2003 中級講座(午前)	10/27(木)～29(土)	帳票作成や便利な機能を学習します。	10/13(木)	2,000円 (3時間×3日)

●講座時間 午前=9:00～12:00 午後=13:30～16:30 夜間=19:00～21:00

●定員 各コース12人 (No.1=定員なし、No.2・9=10人、No.3・7・10・13=15人)  
※定員に満たない場合は、講座を中止することがあります。

●応募方法 来所、ハガキ又はFAXでご応募ください。

【問い合わせ・応募先】  
〒893-0009 鹿屋市大手町1番1号 リナシティかのや情報プラザ ☎0994-35-1002 FAX 0994-43-0744  
車でお越しの際は、ピット88駐車場、イベント広場、まちなかパーク、城山公園駐車場(当分の間、無料)をご利用ください。

市勤労婦人センター

平成23年度 後期教養講座生を募集

申込番号	講座名(時間)	週	曜日	定員
1	親子わらべうたあそび教室(午前)	1・3	月	20
2	卓球中級(午後)	毎週	月	30
3	生け花入門(夜間)	1・3	月	15
4	初めての着付け(夜間)	2・4	月	15
5	楽しくお料理(9:30～11:30)	2・4	火	16
6	初めての太極拳(午後)	1・3	火	20
7	ガーデニング(13:00～15:00)	2・4	火	20
8	きれいになるルーシーダットン(夜間)	毎週	火	30
9	親子ふれあい教室(午前)	1・3	水	30
10	パッチワーク(午前)	2・4	水	15
11	エコクラフト(午前)	2・4	水	15
12	健康3B体操(午前)	2・4	水	30
13	洋裁&着物リフォーム(午後)	1・3	水	15
14	楽しい編み物(午後)	2・4	水	15
15	簿記入門(夜間)	毎週	水	15
16	リラクソヨガ(夜間)	毎週	水	30
17	茶道入門(夜間)	1・3	水	15
18	バドミントン・朝(午前)	毎週	木	30
19	初めての手作りパン(9:30～11:30)	毎週	木	16
20	ハーブ&アロマセラピー(午前)	1・3	木	20
21	ナチュラル雑貨ハンドメイド(午前)	2・4	木	15
22	三味線(13:00～15:00)	1・3	木	20
23	純銀粘土アクセサリー(夜間)	2・4	木	15
24	骨盤体操(午前)	1・3	金	30
25	コアリズム(午前)	2・4	金	30
26	卓球入門(午後)	毎週	金	30
27	楽しい洋菓子作り(午後)	2・4	金	16
28	バドミントン・夜(夜間)	毎週	金	30
29	エイサー太鼓	毎週	土	30

●講座時間 午前=10:00～12:00 午後=13:30～15:30 夜間=19:00～21:00

【問い合わせ・応募先】  
〒893-0013 鹿屋市札元1-21-7 市勤労婦人センター指定管理者(有)樹 ☎・FAX 0994-44-9088 Eメール kinro-kouza@itsuki-home.co.jp

