

今年も  
やります！

回覧

## ひおき健やかか憩いの湯事業

市内に住所を有する70歳以上の希望する方に、  
入浴利用券を交付します  
(ご利用になるには、申し込みが必要です)

### 対象者

70歳以上<sup>※</sup>  
の日置市民

※S30.4.1までに生まれた方

### 利用券の内容

2,000円  
(200円の利用券10枚)  
使用期限 令和7年3月31日

利用券が使える  
浴場は裏面に♪



### 受付期間

令和6年6月1日  
～令和7年3月31日

### 申請受付場所

- 本庁福祉課長寿福祉係  
および各支所地域振興課福祉係
- 日吉老人福祉センター
- 健康づくり複合施設ゆすいん

### 申請方法

- 受付場所で、申請書に必要事項を記載して提出。
- 保険証、運転免許証やマイナンバーカードなどの身分  
証明書をご持参ください。

※申請時に名前・住所・年齢を確認させていただきます

### 【その他】

- 利用券綴りは、一人一冊限りの交付になります。
- 入浴料金は浴場によって異なります。利用券との差額が生じる場合は、自己負担となりますので、差額は浴場にお支払いください。
- 利用券は公衆浴場が発行する回数券、月極（パスポート）などの利用料金にも使用できます。（※一部の公衆浴場ではお取り扱いできない場合あり）

# 利用できる浴場

(ひおき健やか憩いの湯事業指定事業者)

地域	施設	電話
東市来	田之湯温泉	274-2219
	湯之元温泉 元湯・打込湯	274-5968
	家族湯 ゆう~ゆう~	274-0526
	ゆわく温泉	274-0311
	湯之元温泉センター	274-2066
	めぐみの湯 錦龍館	274-2311
	旅館 江楽園	274-2819
	そのがしら荘	274-2849
	湯どころ あったろう	080-9057-5812
伊集院	伊集院健康づくり複合施設 ゆすいん	272-0105
	せせらぎの湯 花水木	273-1718
日吉	日吉老人福祉センター	292-2321
吹上	新湯温泉	296-2250
	中島温泉旅館	296-2073
	ふくずみの湯	296-2005
	吹上温泉 湖畔の宿 みどり荘	296-2020
	健康交流館 ゆーふる吹上	296-6022

## ● お問い合わせ先 ●

本庁福祉課長寿福祉係	☎ 099-248-9419
東市来支所地域振興課福祉係	☎ 099-274-2113
日吉支所地域振興課福祉係	☎ 099-292-2113
吹上支所地域振興課福祉係	☎ 099-296-2113
日吉老人福祉センター	☎ 099-292-2321
伊集院健康づくり複合施設ゆすいん	☎ 099-272-0105



参加してみませんか？

回覧

# 認知症ボランティア養成研修会

新しいチャレンジ  
がしてみたいな！

自分の介護予防、  
認知症予防のため  
に、活動したい！



**参加費無料**

これからも、前向き  
に過ごしたい！

認知症は誰でもなる可能性のある身近な病気です。認知症の人が希望をもって暮らせることを目指し、応援する「認知症ボランティア」の養成研修会を行います。「チャレンジ精神」や「人とのふれあい」は脳の働きを活性化します。認知症の正しい理解を広げ、誰もが住みやすい地域づくりを一緒に進めていきませんか？

1 日時 午後1時30分から午後3時まで

	日程	内容
第1回	7月12日（金）	オリエンテーション・仲間作り
第2回	7月26日（金）	認知症サポーター養成講座
第3回	8月9日（金）	ボランティア活動の意義・心がまえ
第4回	8月16日以降	認知症施設などでの実習・体験など

2 場所 日置市中央公民館 講座3（日置市伊集院町郡一丁目100番地）

3 対象者 (1)～(3)の条件を満たす方

(1) 日置市に居住し、認知症ボランティア活動意欲があり活動できる方

(2) 活動場所まで来場可能である方

(3) 第1回～第4回全て受講できる方

4 定員 15人

5 申込方法 QRコードから回答（電話も可）



6 申込期限 6月28日（金）午後5時まで **※定員になり次第締め切ります。**

❁この研修会は、元気度アップポイント事業の対象です。

❁研修終了後は、日置市内の認知症カフェや介護予防教室の補助、その他さまざまな場所で活動をしていただく予定です。

申込先・お問合せ

日置市地域包括支援センター 担当 三島・上村・池上

電話 099-248-9423

# 図書館だより

日置市立図書館  
令和6年5月23日

班回覧



## 令和6年度 日置市子ども読書活動推進大会 絵本作家「いしかわこうじ」氏 おはなし会&ワークショップ 開催!

絵本作家による講演会を、約4年ぶりに開催します。絵本「おめんです」などの作者、「いしかわこうじ」さんによるおはなし会&ワークショップです。

赤ちゃんから大人まで大人気の「いしかわこうじ」さんの世界を、一緒に楽しんでみませんか。入場は無料ですが、事前の参加申し込みが必要です。

### 内容

**日時** 6月22日(土) 午前10時~正午(受付9時30分~)

**会場** 日置市中央公民館中ホール

**対象** 幼児、小・中学生、一般

ワークショップは、幼児から低学年向けの内容です。

**定員** 100人 ※幼児・小学生は保護者同伴でお願いします。

**申し込み方法** どちらからでも、申し込みできます。

- ① 日置市立図書館各館(中央・東市来・ひよし・ふきあげ)へ直接、または電話やFAXで申し込む。
- ② 二次元コードを読み取り、申し込む。

**申込期間** 令和6年5月24日(金)~6月15日(土)

※定員に達し次第、締め切ります。



申し込み二次元コード

### いしかわこうじ氏の作品紹介



### 6月カレンダー

中央図書館

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

東市来図書館

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ひよし図書館

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ふきあげ図書館

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

■ 休館日



## 今月の オススメ本



### 『ぼくらの七日間戦争』 宗田 理/著 ポプラ社/刊

中1の夏、ぼくらは身勝手なおとな社会に反抗し、河川敷に解放区を作った。女子の応援のもと、いろいろな知恵と仕掛けて大人たちを翻弄する。はてはテレビや警察、市長の汚職事件まで巻き込んで、みんなで泣いて笑った七日間。『子どもの目線で社会のゆがみをみつめ、挑む姿』に誰もが引きずり込まれた珠玉の1冊。

著者：宗田理氏 令和6年4月8日死去95歳。

### 新しい本

令和6年4月25日現在

#### ●一般書

書名	著者名	所蔵館
100年栄養 低栄養を解決する長生き食べ方	川口 美喜子	中央
本を友とする生き方	五木 寛之	
10代からの政治塾 子どもも大人も学べる「日本の未来」の作り方	泉 房穂	中央・ひよし
榎本ハンバーグ研究所のハンバーグレシピ	榎本 稔	東市来
老いの上機嫌 90代!笑う門には福来る	樋口 恵子	
やっとわかった!「年金+給与」の賢いもらい方	太田 哲二	
こんまり流今よりもっと人生がときめく77のヒント	近藤 麻理恵	東市来・ふきあげ
秘密の花園	朝井 まかて	東市来・ひよし・ふきあげ
磯田道史と日本史を語ろう	磯田 道史	ひよし
今日もさわやかに麗しく生きていきましょう	ちいりお	
日々の名作音読で人生の深みを知る	寺田 理恵子	
静かに退職する若者たち 部下とのloniの前に知っておいてほしいこと	金間 大介	ふきあげ
眠っている間に体の中で何が起きているのか	西多 昌規	

#### ●児童書

書名	著者名	所蔵館
インサイド この壁の向こうへ	佐藤 まどか	中央・東市来
マンガ&図解新しい紙幣の物語 渋沢栄一 津田梅子 北里柴三郎ほか	Gakken	中央・ふきあげ
ねえねえ、きょうのおはなしは… 世界の楽しいむかしばなし	大塚 勇三	東市来
りんごりらっぱ	あべ けんじ	東市来・ふきあげ
キミの知らない恋の物語 セツナイ〜なみだの恋	豊島 ミホ ほか	ひよし
ぶたくんのとどかないとどかない	ふくだ じゅんこ	ひよし・ふきあげ
イラストでわかる難読漢字じてん	卯月 啓子	ふきあげ
キッチンカーです	オームラ トモコ	

日置市立図書館  
ホームページ

日置市立図書館

検索

(<http://www.hioki-library.jp/>)



携帯電話、インターネットから図書館の本の検索や予約、ご自分の貸出・予約状況を確認することができます。左の二次元コードを読み込んで、「メールアドレス、パスワード登録・変更」から登録し、ご利用ください。

ホームページ  
トップ

検索画面



# きばっと塾

～ in 日置 ～



認知症予防のための脳活してますか？  
 タブレット端末を活用したり、自宅でもできる運動を取り入れた脳活性プログラムを一緒に楽しみませんか！

【対象者】 おおむね65歳以上

途中参加OK

**定員：30名**

【参加費】 1回 1,000円

【日 時】 毎月第2、第4月曜日  
午前10時～11時30分

ご心配なく！  
 コロナ感染予防  
 対策もバッチリ



頭も体も一緒に鍛えます♪

お気軽にご連絡ください！

実施  
 団体



お問い合わせ・申し込みは下記まで。

らしさサポート株式会社

〔担当窓口〕森山・東

**☎099-800-8275**

日置市地域包括支援センター  
 共同開催  
 (TEL:099-248-9423)



# きばっと塾 (自主教室)

10年後の自分のために

【対象者】 日置市に居住するおおむね65歳以上の方

※65歳未満の方はご相談ください。

【内 容】 ipad(タブレット)を使った脳活性化と運動のプログラム

## 【開催スケジュール】

予 定	日 付	会 場
第 1 回	4 月 8 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 2 回	4 月 22 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 3 回	5 月 13 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 4 回	5 月 27 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 5 回	6 月 10 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 6 回	6 月 24 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 7 回	7 月 8 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 8 回	7 月 22 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 9 回	8 月 19 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 10 回	8 月 26 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 11 回	9 月 9 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 12 回	9 月 30 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 13 回	10 月 7 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 14 回	10 月 28 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 15 回	11 月 11 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 16 回	11 月 25 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 17 回	12 月 9 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 18 回	12 月 23 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 19 回	1 月 20 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 20 回	1 月 27 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 21 回	2 月 10 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 22 回	2 月 17 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 23 回	3 月 10 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3
第 24 回	3 月 24 日(月)	日置市中央公民館 研修2・3

※ 第2・第4(月)以外：

※日にち・会場をお間違えないようご注意ください。





あなたの体験が誰かの力になります

回覧

# 日置市認知症希望大使募集

認知症希望大使とは、認知症の本人が自らの言葉で語り、認知症への関心と理解を深める活動を行う人のことです。

国から任命されている、認知症希望大使の動画は、こちらの二次元コードからご覧になれます。



## 認知症

と診断され、落ち込んだ。



でも今は  
**前を向いて** 生きている。

認知症になっても、  
私はわたし。



認知症になっても  
できることがあるって伝えたい。

そんな経験や思いのある  
あなたの応募をお待ちしています。

※大使の詳しい活動内容、応募方法は裏面または日置市ホームページをご覧ください。



日置市では、市民の認知症への関心や正しい理解を深めるため、「日置市認知症希望大使」を募集します。あなたの声を地域に届け、誰もが希望を持って楽しく暮らし続けられる日置市になるよう一緒に取り組んでいただけませんか？

## 1 募集概要

- (1) 募集人数：3名程度
- (2) 任期：委嘱の日（令和6年9月21日）～令和9年8月31日まで
- (3) 活動内容
  - ・認知症の普及啓発活動への参加、協力
  - ・イベントなどでの講演、広報紙などへの寄稿・出演

※活動範囲、頻度につきましては、ご本人の希望や体調に合わせ、相談しながらすすめます。

## 2 応募資格

次の要件を満たす方

- (1) 日置市在住であること
- (2) 認知症（若年性認知症を含む）の診断を受けていること
- (3) 認知症の普及啓発活動に市と協力・連携できること
- (4) 氏名・年齢・病名・経過・略歴・顔写真を原則、公表できること  
（公表できない理由がある場合はその限りではない）

## 3 スケジュール

募集期間：5月27日（月）～6月28日（金）

書類審査（必要に応じて面談をする場合があります）を経て、9月ごろに任命式を予定しています。

## 4 応募方法

二次元コードからの申し込み、または応募用紙の提出（持参、電子メール、郵送のいずれか）により応募できます。

応募用紙は、日置市ホームページからダウンロードできます。

持参する場合の受付時間は、土・日・祝日を除く午前9時から午後5時までです。



【応募用】

※自薦、他薦は問いませんが、他薦の場合は必ずご本人が趣旨に賛同して、自らやってみたいという意欲があることを確認してください。

## 5 提出先・お問い合わせ

日置市地域包括支援センター 担当：三島・上村・池上

住所：〒899-2592

日置市伊集院町郡1丁目100番地

メール：[hokatsukea@city.hioki.lg.jp](mailto:hokatsukea@city.hioki.lg.jp)

電話：099-248-9423





# まだ間に合います！ 肺がんCT・がん検診の予約受付中！

## 肺がんCT検診とは？



検査時間は約10分、  
受診料は3,500円です。

### 肺がんCT検診のメリット

肺がんCT検診では肺全体の断面を隅々まで検査します。そのため、胸部X線検査では見つけにくい場所のがんや、小さながん(早期がん)を発見することが可能となります。また、肺がんだけでなく、肺結核、喫煙に関連した肺気腫などの慢性呼吸器疾患の診断も可能です。

### 対象者

日置市内にお住まいの40歳以上の方  
(特に、喫煙される方にお勧めです)



### 日程・会場

※残り枠数はR6年5月2日時点

会場	日程	残り枠数	
		午前	午後
日置市中央公民館 (伊集院)	6月25日(火)		21人
	6月26日(水)	4人	27人
	6月27日(木)	8人	33人
東市来保健センター	7月1日(月)		29人
	7月2日(火)	19人	
日吉保健センター	6月24日(月)	12人	
吹上保健センター	6月28日(金)		30人

喫煙者は非喫煙者に比べて、  
肺がんによる死亡率が  
男性で約4.5倍、女性で約2.3倍  
高くなります。



がん検診  
については、  
裏面を見てね♪



## 肺がんCT・がん検診のお申し込みについて

### 期限

**6月14日(金)**

### 申し込み先

ひ お き いちまるまる

**Hioki100 コールセンター**

**☎099-274-2136** (平日 午前9時～午後4時)

※肺がんCTのお申し込みは先着順ですので、定員を超えた場合お断りさせていただきます。

# がん予防には、「早期発見」が大切！



がんは、早期に見つかりと90%以上が治ります。早期のがんは、ほとんど自覚症状がないので、定期的ながん検診を受けるようにしましょう！

## 胃がん検診

★対象：40歳以上  
★主な内容：胃部エックス線検査



バリウムを飲んで検査を行います。

胃がんは早期に発見されると100%近く治ります。しかし、進行して見つかりと多臓器に転移したりして治療が難しくなります。胃がんはその差が大きく、早く見つけることが大切です。

## 大腸がん検診

★対象：40歳以上  
★主な内容：便潜血検査



2日分の便から、がんによる出血の有無を調べます。大腸がんは近年、男女ともに増えており、「がん」による死亡の13%を占め第3位となっています。早期に見つかりと9割以上が治ると期待される、検診が最も有効ながんのひとつです。

## 腹部超音波検診

★対象：40歳以上  
★主な内容：腹部超音波検査



超音波を用いて、内臓から返ってくる反射波を画像化して診断します。腹部の臓器（胆嚢、肝臓、膵臓、脾臓、腎臓）の異常や疾患を観察し、近年死亡率が増加傾向にある肝臓・胆嚢・膵臓がんなどを早期に発見します。

## 子宮頸がん検診

★対象：20歳以上の女性  
★主な内容：視診・細胞診



子宮頸がんは20、30歳代に増えています。検診では、がんになる前の異常を見つけることができます。

## 乳がん検診

★対象：40歳以上の女性  
★主な内容：乳房X線検査



乳がんは女性がかかるがんの中で最も多いがんです。早期だと9割以上が治ると期待されています。



検診の詳しい日程は、こちらのQRコードから  
お申し込みについては、表面をご確認ください。





# 運動教室 参加者募集中

## 大人向けフロア教室



簡単なエクササイズから、激しい動きのある教室まで、今の自分がやりたい、始めたい教室を見つけてみませんか？

【月】10:00~11:00	全身ストレッチエクササイズ*	全6回
【月】11:15~12:15	初めてのダンエクササイズ*	全6回
【月】14:00~15:00	骨盤調整ストレッチ	全6回
【火】13:00~14:00	スローエアロビック	全6回
【火】19:30~20:30	はじめてのZUMBA®	全10回
【木】11:00~12:00	ZUMBA®	全10回
【木】19:45~20:45	脂肪バリバリエアロ	全10回
【金】10:00~11:00	わくわく健康体操	全8回
【金】19:45~20:45	シェープアップピクス	全10回

## 大人向け ヨガ・ピラティス教室



初心〜上級までさまざまなヨガ・ピラティスの教室がありますので自分に合った教室・時間をお選びいただけます。

【火】15:00~16:00	やさしいヨガ(火)	全10回
【火】18:15~19:15	姿勢改善ピラティス	全8回
【水】19:30~20:30	ストレッチ&ヨガ	全10回
【水】10:00~11:00	リラクspfローヨガ	全10回
【水】11:15~12:15	アロマヨガ	全10回
【木】13:00~14:00	ヨガ&ピラティス	全10回
【木】14:10~15:10	やさしいハタヨガ	全10回
【木】19:30~20:30	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	全10回
【土】10:00~11:00	やさしいヨガ(土)	全10回
【日】14:00~15:00	筋膜リリースヨガ	全6回

※全10回：6,100円 全8回：5,100円 全6回：4,100円

## 大人向けスイミング教室



顔が付けられない初心者の方から、4種目泳ぐ上級者までのスイミングレッスンと泳がずに水中ウォーキングやアクアピクスなどプールでの運動を行う教室があります。

【火】10:20~11:30	大人スイミング	全10回
【火】20:00~21:00	水中ウォーキング	全10回
【水】20:00~21:00	アクアピクス	全10回
【木】14:00~15:00	スイマー4種目泳法教室	全10回
【金】10:00~11:00	ゆったりすっきりウォーキング	全8回
【金】11:10~12:10	初めてスイミング 若葉コース	全8回
【金】20:00~21:00	大人スイミング	全10回
【土】10:00~11:00	気軽に水中運動	全10回
【日】15:15~16:15	SUP YOGA	全6回

※全10回：6,100円 全8回：5,100円 全6回：4,100円

## 子ども向けフロア教室



生後3か月のお子さんから一緒に親子で参加できる教室や幼児、小中学生向けのダンス教室、体操教室があります！

【火】10:00~11:15	ベビーダンス ※講師都合により休講となります。	全6回
【金】17:00~17:50	親子体操教室「ステップ」 対象：3才~年長	全10回
【金】18:00~19:00	児童体づくり教室「ステップ」 対象：小学生	全10回
【土】16:00~16:50	キッズダンス 対象：3才~年長まで	全10回
【土】17:00~18:00	児童/生徒HIPHOP 対象：小学生 ~中学生	全10回

## 子ども向けスイミング教室



小さいうちに水慣れができるベビー&未就園児スイミングも開催！水遊び用のオムツを着用してください！

【月】10:00~11:00	ベビースイミング 6カ月~3才	全10回
【火】15:30~16:30	ベビースイミング 6カ月~3才	全10回
【火】16:40~17:40	未就園児スイミング 2才半~3才9カ月	全10回

※全10回：6,100円 全6回：4,100円  
※ベビーダンス以外の教室はNSP会員は5,100円

日置市B&G東市来海洋センター

〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1 TEL 099-274-2401

営業時間 8:30~22:00 ※祝日は営業  
※夏季(7・8月)は休館せずに営業  
休館日 第1・第3月曜日 年末年始(12/28~1/4)



施設の日程や、急な教室の変更などのお知らせを確認できますのでぜひご登録してください。



# 夏の無料体験実施中!

¥500OFF

クーポンプレゼント!

◀無料体験に参加いただいた方に新規申し込みで使えます!

**01** 【月】ベビースイミング 講師 上村  
 体験日: 6/10 10:00~11:00  
 体験日: 6/11 15:30~16:30

**02**  
 赤ちゃんとの大切なスキンシップやプールでしか味わえない赤ちゃんの成長を感じましょう。小さい頃からお水で遊んでいると、お風呂のシャワーが怖くなくなって、良いことばかり♪ママだけでなく、パパ、じいじ、ばあばとのご参加OK。みんなで赤ちゃんの成長を楽しみましょう。

**03** 【火】未就園児スイミング  
 体験日: 6/11 講師 上村  
 16:40~17:40

スイミングスクールの幼児コースへの一歩目♪少人数で同じ年頃の子達と仲良く楽しくお水遊びからスタート! プールでの基本的なルールからやさしくご指導いたします。指導歴20年のコーチが、安全に楽しくレッスンしますので安心してお任せください♪

**04** 【火】水中ウォーキング  
 体験日: 6/11 講師 上村  
 20:00~21:00

プールで汗をかく!? そんなウォーキングをしてみませんか? いっぱい身体を動かして、リフレッシュしましょう♪ バリエーション豊富な歩き方で、一時間があつという間です。水中ですので、関節への負担も少なく運動できます。お気軽にどうぞ♪

**05** 【水】リラックスフローヨガ  
 体験日: 6/12 講師 西依  
 10:00~11:00

レッスンの前半は上半身メインにほぐして後半は立ちポーズを入れて流れるように呼吸に合わせて動いていきます。骨盤周りの筋肉もしっかり動かしていきますので、レッスン中はジワッと熱くなります。初心者の方にもオススメのクラスです!

**06** 【水】アロマヨガ  
 体験日: 6/12 講師 西依

アロマの香りに癒されながら、日頃頑張っているお身体を労ってあげませんか。首、肩、肩甲骨をゆっくりゆくり動かして滞りをなくしていきます。深い呼吸がしやすくなること間違いなし! ヨガ初心者の方も大歓迎です。

**07** 【水】アクアビクス 講師 大久保  
 体験日 6/12  
**08** 体験日 6/19  
 20:00~21:00

水という意味を含む『アクア』と、有酸素運動の意味を含む『エアロビクス』を合わせたもので、テンポの良い音楽に合わせて身体を動かします! 『水の抵抗、浮力、水圧』といった水の特性を生かした運動で、エネルギー消費が高まり、筋力アップ、持久力アップ、筋肉のバランス、リズムのコントロールも期待できます。

**09** 【火】はじめてのZUMBA®  
 体験日: 6/18 講師 前村  
 19:30~20:30

ラテンの音楽を中心にひたすらインストラクターの動きを真似して踊ります。早い曲、ゆっくりめの曲を交互に踊ることでインターバルトレーニング効果が得られ、汗をたくさんかくことができ、ストレス発散のクラスです。

**10** 【火】スローエアロビック  
 体験日: 6/18 講師 小島  
 13:00~14:00

スローエアロビックは、姿勢と呼吸を整える3つのシンプルな動きを音楽に合わせて行うソフトな軽運動です。運動が苦手な方にもとてもオススメです。

**11** 【木】脂肪バリバリエアロ 講師 前村  
 体験日: 6/20 19:45~20:45

初めは簡単なステップから、徐々に強度と難易度を上げて身体に負荷をかけていきます。最後にしっかり筋トレを行いガンガン脂肪を燃やしていくクラスです。

**12** 【金】シェープアップビクス  
 体験日: 6/21 講師 岩下  
 19:45~20:45

脂肪燃焼を目的とした有酸素運動です。簡単なステップなので初めての方にもおすすめ! 楽しく動いて「レッツ! シェープアップ」

**13** 【金】親子体操教室(スキップ)  
 体験日: 6/21 講師 濱田  
 17:00~17:50

親子で楽しく、仲間と仲良く運動を! 未就園児を対象に、フープやボール、風船などを使用して毎週親子で楽しく活動しています。仲間と一緒に、親子で楽しい時間を過ごしてみませんか?

**14** 【金】児童体づくり教室(ステップ)  
 体験日: 6/21 講師 濱田  
 18:00~19:00

小学1年生~6年生まで一緒にエアロビックやボール、ラダーなどを使用した活動をしています。また、その成果を毎年12月に県の体操フェスティバルで発表しています。仲間と一緒に楽しく頑張ってみませんか?

**15** 【土】キッズダンス  
 体験日: 6/22  
 16:00~16:50

**16** 【土】児童/生徒HIPHOP  
 体験日: 6/22  
 17:00~18:00

リズム感の習得から、ダンス基礎力アップを目標にHIPHOPダンスに挑戦します。流行りのあの曲も...かっこいいダンスを習得したいならこの教室がオススメです!

講師 関茂

無料体験申し込み要項

持ち物: 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

無料体験お申込み方法 (予約制)

日置市B&G東市来海洋センターまでお電話いただくか、施設受付にて直接お申し込みください。定員に達し次第、締め切らせていただきます。(最終締切はレッスンの前日まで)

第2期募集締切 2024年6月30日(日)

申し込み用紙と受講料を添え申し込みください。なるべく釣銭の無いようにお願いします。詳しいスケジュールは申し込み時に配布します。申込書は海洋センターの窓口にあります。また施設ホームページからもダウンロードできます。

※募集締切時に規定人数に達しない場合は教室が休講となる場合がございます。必ず期日までに申し込みください。なお、当日受付は致しませんので、あらかじめご了承ください。



班回覧

2024

せつぺとべ

SEPPETOBE MARCHE

マルシェ

in 日置市日吉町

せつぺとべと  
一緒に楽しもう

2024

6.2日

10:00▶15:00 小雨決行

場所 八幡神社近く（通行止め区間内の広場）

駐車場 明信寺こども園、日置市日吉支所、日吉武道館

イベントの内容

- ・ 出店ブース（飲食、雑貨、他）
- ・ 子ども向けブース
- ・ 奉納踊りの披露
- ・ ステージ「あなたがスター」

当日  
ボランティア  
募集中！

♪♪ ゲストあり！飛び入りも大歓迎！



access



お田植え祭り「せつぺとべ」

- 鬼丸神社【神事】8:30 【御神田】10:00
  - 八幡神社【神事】9:30 【御神田】10:30
- ※時間はあくまで目安です。前後する可能性があります。

弓道大会

- 日吉弓道場にて開催

- 主催 せつぺとべ活性化実行委員会
- 共催 日置市・日置市商工会・日置市観光協会
- 協賛 (公社) 串木野日置法人会
- 協力 赤いえんかつの家



※詳細は、日置市ホームページ(QRコード)をご覧ください

お問い合わせ先：せつぺとべ活性化実行委員会事務局（日置市役所商工観光課） ☎099-248-9409