



日置市ジュニアオーケストラ

第30回定期演奏会



♪小学生から大人まで総勢100名のアマチュア市民オーケストラ♪

2022年 12月18日 日

入場無料

開場/13:30 開演/14:00
日置市伊集院文化会館



指揮 福田正樹



指揮 野間芳人

♪ Program ♪

- ♪ ドレミの歌 ♪ 赤とんぼ ♪ 演歌メドレー
- ♪ NHK大河ドラマ『西郷どん』メインテーマ
- ♪ 鍛冶屋のポルカ ♪ フィンランディア 他

感染症対策に
ご協力お願いします

体調が悪い方は
来場を
お控えください



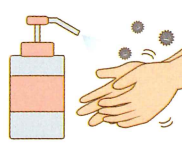
マスク着用



入館時の検温



手指の消毒



来場者カード
記入・提出



受付では
お預かりしません



日置市B&G東市来海洋センター



意外と 燃火売の 冬

2023.1.10~2023.3.29 開催

運動教室参加者募集中



新しい教室・リニューアル教室紹介! ▽▽▽

【リズムに合わせて椅子体操】 IR:岩下美聡

水: 14:00~15:00 全6回: 4,100円

運動が苦手な方も無理なく安心して行える椅子の体操です。楽しく動いて脳トレ!姿勢の改善、転倒予防も期待できます。



無料体験会 12月7日(水) 14:00~15:00

定員15名(先着順) 場所:1階 会議室

【初級エアロビクス】 IR:岩下美聡

金: 19:30~20:30 全10回: 6,100円

基本の動きなので、初めての方も安心して行えます。音楽に合わせて楽しく前進を動かせば、代謝アップ、脂肪燃焼にも効果的です!



無料体験会 12月9日(金) 19:30~20:30

定員15名(先着順) 場所:1階 会議室

【ヨガ&ピラティス】

IR:東 瞳

木: 13:00~14:00 全10回: 6,100円

前半はピラティスエクササイズで体幹を鍛えて筋肉強化☆代謝UP☆後半はヨガのポーズで緩めます。



無料体験会 12月17日(土) 11:00~12:00

定員15名(先着順) 場所:1階 会議室

※通常のレッスン曜日と時間が違いますので、ご注意ください。

【リラックスフローヨガ】 IR:西依 愛

水: 11:15~12:15 全8回: 5,100円

内面に意識を向けて呼吸に耳を傾けてみませんか? 流れるようにポーズをとり、じわじわ体を温めていきます。



無料体験会 12月7日(水)11:15~12:15

定員15名(先着順) 場所:1階 会議室

下記教室は新規申し込み予定の方が対象となります。

親子体操教室【スキップ】はレッスンの途中から保護者の方も一緒に体を動かします!親子で楽しみましょう!

親子体操教室【スキップ】

児童体作り教室【ステップ】

各教室定員5名(先着順) 場所:1階 体育館

無料体験会 12月9日・16日(金)

※いずれか1日お選びください

17:00~17:50 (スキップ)

18:00~19:00 (ステップ)



無料体験申し込み要項

参加していただいた方にお得なクーポンプレゼント🎁

持ち物:動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

◆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)



キッズ向け教室、プール・フロア教室は裏面へ!

日置市B & G東市来海洋センター

住所 〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1

アクセス 湯之元駅から徒歩10分(駐車場120台分)

営業時間 8:30~22:00

休館日 第1・第3月曜日/年末年始(12/28~1/4)

※祝日は営業 ※夏季(7・8月)は休館せずに営業します。

申込
問合せ

099-274-2401

<http://nsp-hioki.jp>

LINE
@329egtbtv



日置市B & G東市来海洋センター

検索



選べる31種類！あなたにあった教室が見つかる！

※料金改定のご案内：第3期より受講料が改定されました。ご理解ご協力をお願いいたします。※税込価格

親子・幼児・児童・生徒向けプログラム

見学自由！
窓口にお声かけください！

親子いろいろ体操
火：10:00～11:15



1歳～2歳半頃までのお子様と親子で参加していただけます。体操やキッズマッサージなどいろいろなプログラムを行います！
※定員10組
全6回：4,100円

ベビーダンス
火：13:00～14:15



生後3ヶ月～1歳半のお子様と親子で参加していただけます。お母さんはシェイプアップ！お子様は寝つきが良くなりダブルの効果！
※定員10組
全6回：4,100円

キッズダンス
水：16:30～17:20



3歳～未就学児対象の教室です。ダンスの基礎から安心して楽しく習得できるクラスです。幼少期からリズム感を鍛えます。
全10回：6,100円
★NSP会員：5,100円

児童 / 生徒HIPHOP
水：17:25～18:25



新1年生～中学生対象の教室です。ダンスの基礎を学び、楽しみながら柔軟性やリズム感を身に付けます。
全10回：6,100円
★NSP会員：5,100円

親子体操教室
【スキップ】
金：17:00～17:50



3歳～未就学児とその保護者を対象とした教室です。途中、子供たちだけでなく、保護者の方も一緒に体を動かします！
全10回：6,100円
★NSP会員：5,100円

児童体作り教室
【ステップ】
金：18:00～19:00



新1年生～6年生対象の教室です。様々な運動プログラムを通して運動能力を鍛え、基礎的な体づくりを行います。
全10回：6,100円
★NSP会員：5,100円

フロア運動プログラム

※フェイシャルヨガ・リラックスフロアヨガの回数が変更になりました。
※新教室・リニューアル教室は表面で紹介しています。

やさしいヨガ(水・金)
水：19:30～20:30
金：10:00～11:00



全身の柔軟性を高めて心も体もリフレッシュできます。
※定員18名
各全10回：6,100円

テトックスヨガ
木：19:30～20:30



深い呼吸を意識しながらヨガを行い、体内の老廃物を排出しやすい体に整えていきます。
※定員18名
全10回：6,100円

脂肪燃焼エアロビクス
木：19:45～20:45



音楽にあわせて楽しく運動、楽しく脂肪燃焼！夜開催の教室ですので1日の終わりにリフレッシュしませんか？
全10回：6,100円

ZUMBA®【月・木】
月：11:15～12:15
木：11:00～12:00



ラテン調の曲に合わせて、体を動かす事で楽しく脂肪燃焼！思いっきり汗をかきたい方におススメです！
【月】全6回：4,100円
【木】全10回：6,100円

はじめてのZUMBA®
火：19:30～20:30



ベースも初心者向けにアレンジされているZUMBA教室です。夜開催なので、仕事帰りに一汗かきませんか？
全10回：6,100円

骨盤調整ストレッチ
月：14:00～15:00



日常生活で歪んでしまった骨盤を正しい位置へ導き、姿勢改善と身体の柔軟性や代謝を高めていくクラスです。※定員15名
全6回：4,100円

姿勢改善ピラティス
火：18:15～19:15



頭を正しい位置にし重力に対抗して首や背中を伸ばしながら動かすことで、姿勢改善へとつながります。運動初心者の方も大歓迎！
全10回：6,100円

やさしいハタヨガ
木：14:15～15:15



自分の心と体に意識を向け、丁寧な呼吸と共にハタヨガのベーシックなポーズを行っていくクラスです。初めての方も経験者の方も丁寧に今の自分に合ったポーズを行います。
全10回：6,100円

ダンス入門～初級
火：19:45～20:45



上手い下手関係なし！体が硬い柔らかい関係なし！リズム感があるない関係なし！楽しければそれがダンス◎笑顔で身体を動かしませんか？
全10回：6,100円

全身リラックスエクササイズ
月：10:00～11:00



ストレッチポールで肩回り、骨盤を緩めて、締める。呼吸が深くなり、脳がリラックスして快眠を促すリラックス効果効果が得られます。
全6回：4,100円

フェイシャルヨガ
水：10:00～11:00



顔の筋肉を意識的に動かして、ご自身の本来の持っている肌力を蘇らせてみませんか？
※定員18名
全8回：5,100円

筋膜リリースヨガ
日：14:00～15:00



ゆったりとした呼吸の中で、フォームローラーを使用しながら、筋肉・筋膜をほぐし、コリや体の歪みを整えていくレッスンです。
全6回：4,100円

プール運動プログラム

※SUPYOGAのレッスン時間が変更になりました。

大人スイミング(火・金)

火：10:20～11:30
金：20:00～21:00



初心～上級までグループに分かれて練習するので、初めての方も安心して参加できます！
各全10回：6,100円

スイミー4種目泳法教室

木：14:00～15:00



クロールで25m以上泳げる中級者向けの教室です。より専門的な技術や知識を身につける教室です。
全10回：6,100円

気軽に水中運動

土：10:00～11:00



水中歩行での全身運動から、遊具を利用し水圧・浮力を使った運動を行います。
全10回：6,100円

SUPYOGA

日：15:20～16:20



今話題のSUPを利用したヨガです。不安定なSUPボードの上でポーズをとりながら体幹を鍛えます。※定員5名
全6回：4,100円

アクアピクス

水：20:00～21:00



水中での有酸素運動を音楽に合わせて行い、楽しく脂肪燃焼を促す教室です。終了後の達成感は最高！
全10回：6,100円

関節痛スッキリ改善予防

金：10:00～11:30



始めに体育館で30分間ストレッチを行った後プールで水中運動を行います。関節痛をスッキリ改善！
全10回：6,100円



レッスン最終週や月末は受付が混み合います
お申し込みはお早めに！

募集締切

2023年1月7日

コロナ感染症対策実施中！
ご協力お願いいたします！

申し込み用紙と受講料を添え申し込みください。
金銭のやり取りを少なくするため、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。
申込書は施設ホームページからダウンロード、海洋センターの窓口にあります。

※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。
必ず期日までにお申し込みください。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。

住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らすために



～ 在宅医療と介護をつなぐ講演会 ～

日時 令和5年1月25日(水) 午後2時から午後4時まで
 会場 日置市中央公民館 中ホール(伊集院町郡1丁目100番地)
 定員 80名 申込方法 電話
 入場料 無料 申込締切 令和5年1月17日(火)

この講演会では、自分の最期にどのような生活を送りたいかを自分の大切な人たちと話し合っておく「人生会議」について学びます。

いつか向き合う自分や家族、大切な人の最期の介護や医療について考えてみませんか？
 皆様のご参加をお待ちしています。

プログラム

- 13:30～ 受付
- 14:00～ 開会
- 14:10～ 市からの情報提供
- 14:20～ 介護体験の発表
- 14:35～ 講演

《講師紹介》

きいれ浜田クリニック

院長 濱田 努 氏

在宅医療・認知症・呼吸器・小児医療を得意とし、地域の子供から高齢者まで幸せに穏やかに暮らせることを目指し、鹿児島市喜入町で活動されている医師。

『最期まで自分らしく生きる方法』

～流行りの人生会議とやらをどう使う？～

16:00 閉会

主催 日置市 共催 日置市医師会



申込先・お問い合わせ
 日置市地域包括支援センター
 ☎ 248-9423



日置市女性センター—銀天街だより

性別にかかわらず、
誰もがあらゆる場面で、
自分の個性と能力をいかせる社会をめざして (第82号)

12月号



～ 吹上秋祭り2022で、男女共同参画ブースを初出展！ ～

11月20日(日)に開催されました「吹上秋祭り2022」に、男女共同参画地域推進員のかたがたにもご協力いただいて、男女共同参画ブースを初出展しました。ブース受付では、女性への暴力をなくす願いを込めたリボンをかけてパープルリボンツリーを作るパープルリボンキャンペーンや“DV”や“男女共同参画”という言葉についてのアンケートを実施。また、ブース内では折り紙ワークショップを行い、子どもから大人までたくさんの方に参加していただきました。立ち寄られた方から体験談や豊富な知識を教えていただくなど、日ごろ得られない貴重な体験をさせていただきました。



～ ひとりで悩んでいませんか？ ～

あなたの悩みや不安を相談できることがあります。一緒にできることを考えていきましょう。

市民のための相談室 (273-2160) 電話・面接相談 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時30分 (土、日、祝日を除きます) <相談無料・秘密厳守>

女性センターから1月のご案内

今月の

「心のモヤモヤ相談」 1/8 (日)、1/20(金)、1/27 (金)
人に話すことで心が軽くなることがあります。男女共同参画専門員がお話をお聞きます。

相談

健康相談(保健師)
1月13日(金) 10:00～12:00
健康相談(助産師)
1月27日(金) 10:00～12:00

催し

おはなし会
1月18日(水) 10:30～11:30
つくってあそぼう
1月27日(金) 10:30～11:30

赤ちゃんから
大人まで
一緒に参加
できます♪

講座

要予約

託児有

開催日の10日前まで、電話かメールでご予約ください。
申込者多数の場合は抽選を行い、外れた方のみ1週間前までに連絡します。

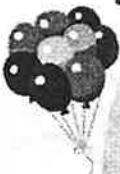
①自分に寄り添う

色彩コミュニケーションワーク

1月20日(金) 10:10～11:40
講師 松元 昌代 先生
定員 10名

色塗りや色彩を使ったワークで
自分の気持ちに気づいたり
みんなと分かち合う時間を
楽しみましょう！

色鉛筆またはクレヨンをお持ちください。



②セルフでボディケア

1月25日(水) 10:10～11:40
講師 出来 由香利 先生
定員10名

骨盤から体を整えて新しい年を
すっきりとスタートさせませんか？



1月行事予定カレンダー



健康相談(助産師)



健康相談(保健師)



心のモヤモヤ相談

日	月	火	水	木	金	土
1 12/29~1/3は休館します	2	3	4	5 休館	6	7 休館
8 ♥	9 休館	10 休館	11	12 休館	13 +	14 休館
15	16 休館	17 休館	18 おはなし会	19 休館	20 【講座①】自分に寄り添う 色彩コミュニケーションワーク ♥	21 休館
22	23 休館	24 休館	25 【講座②】 セルフでボディケア	26 休館	27 つくってあそぼう ☀️ ♥	28 休館
29	30 休館	31 休館				

トピックス

「改めて学ぶハラスメント講座」(11月12日開催)

メンタルケア鹿児島県の代表理事である平川真理子先生を講師に、あらゆる場面で起こりうる事例を交えながら、ハラスメントの種類や定義について学びました。ハラスメントは、加害者と被害者の間で認識の差が大きいことや、パワハラやセクハラ、モラハラなど、被害者が自分を責めることなく、ハラスメントだと気づき、相談することが大事であることを学びました。また、指導や叱責の違いにふれ、相手の価値観を認めた上で具体的なアドバイスを基本にする指導の仕方も教わり、参加者は熱心に耳を傾けていました。



日置市女性センター銀天街は...

○語り合いの場 ○学びあいの場 ○いきぬきの場 ○リラックスの場 です。

フリースペースなど、どなたでも利用できます。

日置市女性センター銀天街(南銀ATM奥)

- 【住所】 日置市伊集院町徳重439-8
- 【TEL/FAX】 099-295-3411
- 【開館】 日、水、金(祝日を除く) 10:00~16:00
- 【Mail】 joseiginten@po5.synapse.ne.jp
- 【ホームページ】 <https://joseiginten.jimdofree.com>



保育士および男女共同参画専門員による相談は、いつでも受け付けています。お気軽にご利用ください。

ひまわり館がリニューアル!

12月6日(火)

グランドオープン

お肉の直売所

産地直送 | 吹上 | 製造直売

産地直送の精肉



セルフ焼肉



イートインスペース



～お知らせ～

ひまわり館は
「お肉の直売所 吹上」
かめまる館は
「お肉の直売所 久多島」に
名称が変わりました。

2店舗同時開催! お肉の直売市 12月4日(日)～31日(土)

お肉の直売所 吹上 (ひまわり館)

鹿児島県日置市吹上町中之里2939-1

TEL.099-296-2519

【営業時間】 月～金 10:00～18:00(ラストオーダー 17:00)
土・日 10:00～20:00(ラストオーダー 19:00)

12月1日(木)～12月3日(土)は臨時休業となります

お肉の直売所 久多島 (かめまる館)

鹿児島県日置市吹上町永吉15446

TEL.099-299-3747

【営業時間】 10:00～18:00

★12月1日(木)～4日(日)のうまか市は
久多島のみ開催

★12月1日(木)より営業時間が変わります。★

お肉の直売所 吹上 グランドオープン!

12/1(木)▶12/4(日)

旨い!安い! うまか市

※久多島のみ開催

九州産 黒毛和牛
カタロースすき焼き用

100gあたり **598円**
(税込646円)

九州産 黒毛和牛
カルビ焼肉

100gあたり **698円**
(税込754円)

鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種]
切り落とし

100gあたり **298円**
(税込322円)

九州産 甘熟豚 南国スイート
豚バラ焼肉

100gあたり **188円**
(税込204円)

九州産 甘熟豚 南国スイート
豚ロースステーキ

100gあたり **188円**
(税込204円)

記念特価!

12/15(木)▶12/18(日)



毎月恒例

お肉のびっくり市

九州産 黒毛和牛
切り落とし(解凍品) 1パック180g

国産牛

味付き焼肉 1パック250g

九州産 甘熟豚 南国スイート

モモ切り落とし 1パック600g

鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種]

カタ切り落とし 1パック120g

九州産 甘熟豚 南国スイート

豚スペアリブ 1パック600g

組み合わせ自由!
3パック
2,000円!
1パック1,000円! (税込1,099円)

12/6(火)▶12/11(日)

吹上 グランドオープン 記念セール

鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種]
九州産 甘熟豚 南国スイート

焼肉セット

1パック500g **2,800円**
(税込3,024円)

九州産 黒毛和牛
九州産 甘熟豚 南国スイート

贅沢焼肉セット

1パック500g **3,800円**
(税込4,104円)

九州産 黒毛和牛
ロースステーキ

1枚 180g **980円**
(税込1,059円)

九州産 甘熟豚 南国スイート
豚こま切れ

100gあたり **88円**
(税込96円)

九州産 黒毛和牛
切り落とし(解凍品)

100gあたり **298円**
(税込322円)

九州産 甘熟豚 南国スイート
豚ロースステーキ

100gあたり **158円**
(税込171円)

九州産 黒毛和牛
5等級モモステーキ

100gあたり **498円**
(税込538円)

6日(火) 限り

7日(水) 限り

8日(木) 限り

9日(金) 限り

10日(土) 11日(日) 限り

12/22(木)▶12/25(日)

美味しいお肉で *
クリスマスパーティ!

クリスマスフェア

九州産 黒毛和牛
ロースステーキ

1枚 180g **1,580円**
(税込1,707円)

鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種]
ヒレステーキ

100gあたり **880円**
(税込951円)

鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種]
モモ部位

100gあたり **498円**
(税込538円)

鹿児島県産 南国黒牛[肉専用種]
カタロースすき焼き用

100gあたり **555円**
(税込600円)

九州産 甘熟豚 南国スイート
豚ロースステーキ

100gあたり **198円**
(税込214円)

九州産 甘熟豚 南国スイート
豚スペアリブ

100gあたり **128円**
(税込139円)

セルフ焼肉 & イートインコーナー OPEN!



セルフ焼肉は店内精肉コーナーより、食べたいお肉を
食べたい分だけ購入し、店内で焼いて食べる新しい焼
肉スタイルです。また、イートインコーナーでは、ステー
キ丼や肉うどんなどお召し上がりいただけます。



12/6(火)~12/11(日) セルフ焼肉ご利用で
アイスクリーム50円引き

吹上店のみ

12/28(水)▶12/31(土)

年末年始のご馳走に!

歳末大市

九州産 黒毛和牛

5等級カタロースすき焼き用

1パック400g **3,800円**
(税込4,104円)

九州産 黒毛和牛

カタロースすき焼き用

1パック300g **2,980円**
(税込3,219円)

九州産 黒毛和牛

カタすき焼き用

1パック350g **2,980円**
(税込3,219円)

九州産 黒毛和牛

切り落とし(解凍品)

1パック400g **1,980円**
(税込2,139円)

九州産 黒毛和牛

ロースステーキ

100gあたり **980円**
(税込1,059円)

九州産 黒毛和牛

モモかたまり

100gあたり **698円**
(税込754円)

鹿児島県産 南国黒牛[肉専用種]

カタロースすき焼き用

1パック300g **1,980円**
(税込2,139円)

鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種]

切り落とし

1パック300g **1,280円**
(税込1,383円)

九州産 甘熟豚 南国スイート

豚ロース・バラかたまり

100gあたり **198円**
(税込214円)