

令和 4 年度

くしま市民講座

7 月 15 日 (金)
10:00～

道の駅くしま 市民交流施設

睡眠と健康の知恵袋

～チョットした工夫で睡眠満足度 UP!～

講師：明治安田生命



8 月 19 日 (金)
10:00～

中央公民館 研修室

暮らしの中の人権

中止

～幸せに生きるために～

講師：宮崎県人権啓発センター



9 月 16 日 (金)
10:00～

中央公民館 研修室

大丈夫？防災グッズ

12 月に延期

～備えあれば憂いなし～

講師：串間市 危機管理課 防災専門官



10 月 15 日 (土)
9:00～

道の駅くしま イベント広場

やるよ！～ボッチャ編～

～コドモもオトナも楽しめる～

講師：生涯学習専門指導員



11 月 18 日 (金)
10:00～

道の駅くしま 市民交流施設

食で健康に！

～意識で変わるあなたの食生活～

講師：串間市 医療介護課 管理栄養士



12 月 16 日 (金)
13:00～

中央公民館 研修室

大丈夫？防災グッズ

～備えあれば憂いなし～

講師：串間市 危機管理課 防災専門官



■問い合わせ先

受講希望者は生涯学習課までお申し込みください。【0987-55-1161】