

健康づくりイベント情報

(令和4年4月から4年9月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報は、鹿児島市健康づくり推進市民会議から情報提供していただいたものをご紹介します。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の情勢に鑑み、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しい内容等につきましては各イベント主催者に直接ご連絡ください。

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
4月13日・27日(水) 5月11日・25日(水) 6月8日・22日(水) 7月13日・27日(水) 8月10日・24日(水) 9月14日・28日(水) 9:30受付開始 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム体育館 (鴨池2丁目 32-30)	中高齢者体操教室 らくらく体操教室	①エアロビクス ②ストレッチ体操 ③脳トレ・太極拳 ④健康生きがいづくり講話とマジック ⑤ラジオ体操など ★対象者：どなたでも参加できます (随時受付) ★参加費：1,000円(月額)	鹿児島県 健康生きがいづくり アドバイザー協議会 TEL 080-5486-3515 FAX 099-268-1030
毎週水曜日 いずれも 10:00~11:30 (受付開始 9時45分)	県立鴨池 運動公園	からだ リフレッシュ教室	ノルディックウォーキングを中心とした有酸素運動と、筋トレや動きづくりを組み合わせた健康体操教室です。日常生活を快適に過ごすための体力・筋力を身に着けませんか? ★対象者(男女年齢問わず) ★参加料(3,300円/月、別途施設使用料が必要) ★事前申込(必要)	NPO法人 SCC TEL 099-229-4222 FAX 099-229-4173
4月23日(土) 5月21日(土) 6月11日(土) 7月18日(月) 8月21日(日) 9月19日(月) 10:00~12:00	サンエール かごしま2F スタジオ1 (荒田1丁目4-1)	サンエール協働講座 産後骨盤の歪み、ネコゼ・頭・首・肩・肩こり・腰・膝痛、外反母趾予防と改善に役立つ全身の歪みを整える骨盤と体幹ストレッチ	血流と姿勢の改善のストレッチを行い、体の歪みを骨盤、腰、背骨、肩の位置を点検します。立つ、座る、寝るの正しい姿勢を提案し、全身の痛みの原因と腰・肩など体の歪みを整える骨盤・体幹ストレッチの実技 ★対象者：20名 ★参加料：500円/回 ★前日までに要予約	NPO法人 かごしまネットワーク 会議 健康サポート笑福 TEL 090-4487-5479 FAX 099-265-1344
5月3日(火) 8:30受付開始 9:00~11:00	かんまちあ 屋根付 イベント広場 (浜町2番20号)	鹿児島市 レクリエーション祭り	ダンス、ペタンク、ノルディックウォーキングの体験等 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 レクリエーション協会 TEL 090-4993-7135 FAX 099-251-4469
8月22日(月)~ 9月4日(日)(予定) Web開催	-	感染症講演会	HIVや結核などの感染症の予防啓発を目的に、専門家による講演会をWebにて行います。 ★対象者：医療従事者、施設関係者、学校関係者、一般市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 感染症対策課 TEL 099-803-7023 FAX 099-803-7026