

あなたとわくわく



マグマシティ
鹿児島市

令和5年版

／ 生きがいが見つかる！ ／

Iki Iki

イキイキ!

シニアライフ
応援BOOK

Senior Life Cheering Book



目次



01 生きがいづくりを応援! 敬老パスのススメ

02 敬老パスでうれしい特典1 バス・市電・桜島フェリーの割引

04 敬老パスでうれしい特典2 公衆浴場の割引

06 敬老パスでうれしい特典3 スポーツ・文化施設・飲食店の優待サービス

08 運動、入浴、教養講座で、生きがいづくり! 高齢者福祉センターへ行こう

10 地域の仲間づくりで、生きがいづくり! 高齢者クラブに入会しよう

11 高齢者クラブ・町内会活動等で、生きがいづくり! 愛のふれあい会食／地域ふれあい交流助成／ 高齢者ボランティア派遣／高齢者福祉バス



生きがいづくりを応援! 敬老パスのススメ



対象者
鹿児島市在住の70歳以上の方

うれしい特典1
バス・市電・桜島フェリーの割引

鹿児島市域内を走行する市バス、民営バス(鹿児島交通・南国交通・JR九州バス)と市電、桜島フェリーを、正規運賃の3分の1相当で利用できます。

料金例
市電の場合170円→50円

うれしい特典2
公衆浴場の割引

鹿児島市域の公衆浴場を、1回100円で年間最高30回まで利用できます。

うれしい特典3
スポーツ・文化施設・飲食店の優待サービス

市の登録を受けたスポーツ・文化施設・飲食店で、優待サービスが受けられます。

作り方

満70歳の誕生日の2週間前から申請ができます(利用は誕生日から)。申請ができるのは、ご本人のみです(代理申請不可)。
身分証明書を窓口にお持ちください。敬老パスは手続きした当日にお渡しができます。

必要なもの

令和5年3月から窓口で写真撮影ができるようになりました!

身分証明書

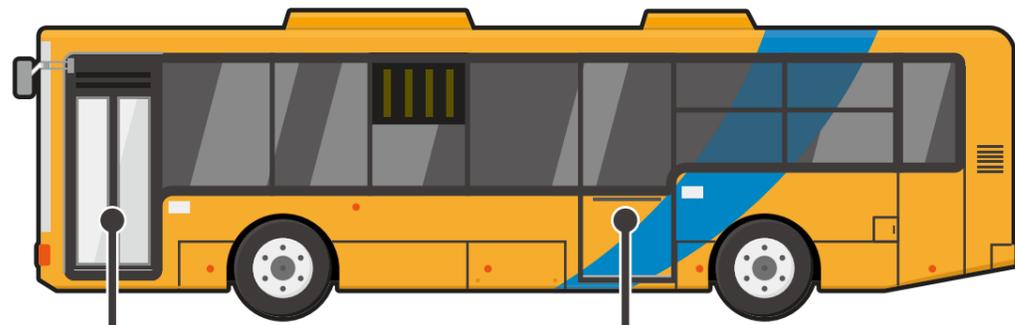
※マイナンバーカードや健康保険証など

身分証明書を持って

鹿児島市役所長寿支援課か、各支所の福祉課または保健福祉課へ!

敬老パスでうれしい特典1

バス・市電・桜島フェリーの割引



降りるとき

乗務員に顔写真が見えるように、降車口のカードリーダーにタッチ。自動的に運賃が差し引かれます。



乗るとき

乗車前に敬老パスを準備しておき、乗車口のカードリーダーにタッチ。整理券を取る必要はありません。



利用料金

鹿児島市域を走行するバス・市電・桜島フェリーを正規運賃の3分の1相当で利用できます。

利用できる交通機関

市営バス(シティビュー・サクラジマアイランドビューを含む)、民間バス(鹿児島交通・南国交通・JR九州バス)、あいばす、市電、桜島フェリー

敬老パスの入金方法

利用するためには、敬老パスに前払金の入金が必要です。積み増しは1,000円単位で、乗車後に市電やバスの車内でもできます。また各交通事業者の営業所や、以下の自動積増機でも可能です。



積み増し方法

- 敬老パスをICカード置き場に置きます。
- 紙幣を挿入して、確定ボタンをタッチ。
- 敬老パスを取ります。
- 必要があればレシートボタンを押し、レシートを受け取ります。

自動積増機の設置場所

- 山形屋(1号館1階)
- 鹿児島市役所(別館1階)
- 鹿児島銀行高見馬場支店
- マルヤガーデンズ(いづるバス停側入口)
- アミュプラザ鹿児島(1階インフォメーション横)
- イオン鹿児島中央店(1階サービスカウンター横)
- イオン鹿児島鴨池店(1階サービスカウンター横)
- 鹿児島県庁(行政庁舎1階売店内)
- 鹿児島市立病院(1階ファミリーマート内)
- 桜島フェリーターミナル(桜島側、3階)

イキイキポイント

敬老パスの提示で無料や割引になる公共施設

■ 無料施設

〈文化・教育〉

- 平川動物公園
- 市立科学館(入館料のみ)
- 市立美術館
- かごしま近代文学館・かごしまメルヘン館
- ふるさと考古歴史館
- 維新ふるさと館
- 西郷南洲顕彰館
- 旧鹿児島紡績所技師館(異人館)
- 旧島津氏玉里邸庭園(茶室は別途必要)
- 鹿児島県立石橋記念公園・石橋記念館

〈プール〉

- かごしま温泉健康プラザ(西部保健センター内)
- 鴨池公園水泳プール
- マリニピア喜入
- かごしま健康の森公園
- 鹿児島ふれあいスポーツランド

〈トレーニング室〉

- 鹿児島ふれあいスポーツランド
- 西原商会アリーナ
- 鴨池公園多目的屋内運動場

■ 割引施設

〈文化・教育・体験〉

- かごしま水族館(入館料750円)
- かごしま文化工芸村(使用料100円)

〈温泉〉

- スパランド裸・楽・良(入浴・トレーニングルーム・休憩室190円)
(入浴・トレーニングルーム・休憩室・水着浴室390円)
- マリニピア喜入(100円)
- あいハウジングアリーナ松元(100円)
- 桜島マグマ温泉(100円)
- さくらじま白浜温泉センター(100円)

■ 65歳以上の方が割引になる施設(敬老パスやマイナンバーカード等の提示)

- 鴨池海づり公園 釣り料300円(平日4時間以内)
- 桜島海づり公園 釣り料100円(平日4時間以内)



孫の愛ちゃんを連れて行こうっ!

※変更となる場合がございます。

敬老パスでうれしい特典2 公衆浴場の割引

＼ 湯巡りを満喫しよう! ／



対象者

- ・ 敬老パス利用者
- ・ 70歳以上の友愛パス利用者

利用料金

右表の鹿児島市内の公衆浴場を、1回100円で年間30回まで利用できます。

イキイキポイント

利用回数は、新年度(4月1日)に30回に自動更新されます!

利用方法

- 

受付で敬老パスを渡して、ICカード読み取り機にタッチしてもらいます。
- 

利用料金の100円を現金で支払います。
- 

敬老パスを受け取ります。入浴へ!

「鹿児島市湯巡案内(通称:銭湯マップ)」

公衆浴場組合鹿児島市支部が無料配布している「鹿児島市湯巡案内(通称:銭湯マップ)」には、各銭湯の地図や泉質、営業時間等が掲載されています。お問い合わせは、長寿支援課窓口及び公衆浴場組合鹿児島市支部(225-2683)へ



公衆浴場組合HP

利用できる公衆浴場

地区	No.	施設名	電話番号	地区	No.	施設名	電話番号
吉野	1	吉野温泉	244-2610	田上	22	武岡温泉	251-6010
川上	2	みどり温泉	243-5600		23	かいせい乃湯	813-8260
坂元	3	坂元温泉	247-6464		24	鹿児島温泉時之栖	256-1126
	4	芦刈温泉	229-0800	中洲・荒田	25	みずほ温泉	254-8819
大竜	5	みやこ温泉	247-6302	下荒田	26	春日温泉	254-0255
名山・山下	6	かごま温泉	226-2688		27	温泉錦湯	254-3377
	7	霧島温泉	222-4311		28	竹迫温泉	255-1954
城山	8	城山長寿泉	225-1812	中郡	29	新とそ温泉	255-4826
	9	湯之華温泉	238-5000		30	新川温泉	255-4032
	10	大黒温泉	228-5300		31	郡元温泉	255-9357
伊敷	11	花野温泉たぬき湯	229-2607	真砂	32	真砂温泉	255-3928
	12	福助温泉	229-4620	三和	33	亀乃湯	252-8330
	13	梅ヶ淵温泉	229-6910	紫原	34	一本桜温泉センター	250-2615
小野	14	温泉お乃湯	229-5835	谷山	35	慈眼寺温泉	260-1010
原良	15	永吉温泉	251-1126		36	湯の川温泉	262-2611
	16	はらら温泉	253-9789		37	中山温泉	260-1126
明和	17	めいわ温泉	283-2010	吉田	38	永盛温泉	295-2009
西田	18	薬師温泉	254-1437		39	溪谷苑	295-2044
	武	19	西田温泉	254-1036	郡山	40	轟温泉
20		みょうばんの湯	298-1001	41		神之川温泉	298-2700
	21	太陽ヘルスセンター	255-1126				

令和5年2月時点

＼ kiki! / イキイキボイス



敬老パスを利用して入浴 体調もばっちり!

イキイキのヒミツ

自分のペースで楽しむ

ゴルフは無理なく、月に3回ほどラウンドしています。ゴルフ仲間と温泉で一緒になることもあり、楽しく入浴しています。

利用者の声 前野 清光さん 79歳

7年前に「かいせい乃湯」がオープンしてから、3日に1度のペースで利用しています。ゴルフが趣味なので、前日に入浴して体調を整えることが多いですね。スタッフの皆さんも明るくて感じが良く、体が軽くなる気がします(笑)。敬老パスを使うと100円で利用できる(年間30回まで)のでとてもありがたいです。

敬老パスでうれしい特典3

スポーツ・文化施設・飲食店の 優待サービス

～高齢者の元気応援協賛店登録事業～
スポーツや文化活動、会食で充実した生活を！



スポーツ施設					
分類	No.	店舗名	サービス内容	住所	連絡先
トレーニングジム	1	コンディショニングジムTRY	体験入会の際、財宝の水(500ml)プレゼント	大黒町1-3 プラザー 鹿児島ビル6階	099-248-9519
	2	トレーニングセンターサンプレイ KAGOSHIMA	入会金無料(事務手数料含む) トレーニングウェア(Tシャツ)プレゼント トレーニングメニューを無料作成	中央町4-34 3階	099-204-0205
	3	ボディサプリメントプレイス halo-halo	※女性専用の教室です 入会登録料(3,500円)無料、体験料(600円)無料	照国町15-17 3階・4階	099-222-1684
	4	アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ	クラブ・スクール入会金無料	城南町7-8	099-227-0202
	5	セイカスポーツクラブ アミュプラザ	無料体験 ※お一人様1回限り、時間制限等なし	中央町1-1 5階	099-255-4051
	6	セイカスポーツクラブ 宇宿店		宇宿2丁目18-27	099-255-4650
	7	メルヘンスポーツ 鹿児島		伊敷5丁目25-53	099-286-0810
	8	メルヘンスポーツ 中山	体験5回まで無料サービス	中山1丁目26-1	
	9	ジョイフィット24 鹿児島天文館	入会金、事務手数料無料	東千石町1-30	099-219-9050
	10	Curves たわわタウン谷山		西谷山1丁目5-1	099-204-0811
	11	Curves ピュアタウン武岡		武岡1丁目115-4	099-283-0306
	12	Curves Aコープ桜ヶ丘	初回来店時にご入会の場合 無料体験+入会金大幅割引	桜ヶ丘4丁目1-13 2階	099-204-9939
	13	Curves シーサイド小川		小川町21-1	099-248-7855
	14	Curves 鹿児島吉野	※女性専用の体操教室です ※動きやすい格好と内履きをお持ちください ※継続利用をする際の割引特典や入会についても ご案内させていただきます	吉野1丁目12-23	099-295-3939
	15	Curves Aコープいしき		伊敷台2丁目27-2 2階	099-295-3295
	16	Curves 鹿児島荒田		下荒田1丁目20-4 2階	099-204-0108
	17	Curves タイヨー草牟田		草牟田2丁目19-5 3階	099-224-7030
	18	Curves イオン鹿児島鴨池		鴨池2丁目26-30 2階	099-298-5601
	19	加圧トレーニング REVO	朝ヨガ無料体験 ※要予約、時間はお問い合わせください	荒田2丁目40-9	099-296-1296
	20	メディカルフィットネス J-spa	入会金無料(初回のみ)	下福元町2635	099-263-3070
	21	フィットネスジム'Oli	トレーニング1回1,000円(30分)	下荒田2丁目1-1 サンプラス荒田2階	090-2852-2355
レジャー	22	メテオスポーツプラザ スーパードーム	バッティング: 1コイン350円⇒200円 卓球・ビリヤード・ボウリング: 利用料金半額 (同伴の70歳未満の方 20%割引)	南栄1丁目8-1	099-260-3388
	23	ラウンドワン鹿児島宇宿店	ポップコーン無料プレゼント(施設利用問わず)	宇宿2丁目2-2	099-284-0655
	24	帆船型遊覧船 クイーンズしろやま	ランチクルーズ(1名) 3,300円⇒2,800円 ディナークルーズ(1名) 5,500円⇒4,500円 観光クルーズ(1名) 1,650円⇒1,500円	玉里団地1丁目80-11	080-3902-0996
ゴルフ	25	武岡ゴルフ練習場	打ち放題後、グリーン・バンカー使用時間 30分間プレゼント	小野町3447-2	099-281-2720
	26	西陵ゴルフセンター	通常55コイン11,000円⇒65コイン11,000円	西別府町3278	099-281-7932
	27	ベイサイドゴルフアリーナ	入場料無料年会費2,100円⇒1,050円 ※初回1年間	浜町2-1	099-222-1144
	28	ダンススクールミサキ	入会金無料、月謝初回のみ半額	加治屋町1-13	099-222-8835
ダンス踊り	29	Tokyo渋谷 ダンサーズ学院	ラウンドダンス: 1回500円で1時間30分レッスン	中町7-14 吉川ビル3階	099-239-2166
	30	ナカマダンススクール	レッスン1時間1,000円 ※お一人様1回限り ※要予約	住吉町2-15 綾ビル102号室	099-225-7727
	31	ウチノダンス教室	入会金無料、無料体験30分	小松原2丁目34-13	099-260-0877
	32	本田ボールルームダンススクール	入会金(3,300円)無料、個人レッスン(20分) またはグループレッスン(40分)の無料体験	鴨池2丁目30-1 本田ビル2階	099-250-2650

対象者

鹿児島市在住の70歳以上の方。敬老パスを持っていない方も、マイナンバーカードなどの身分証明書を掲示することで利用できます。



利用方法

- ① 下記のリストや市のホームページで利用したい店舗を選んでください。協賛店はステッカーやのぼり旗が目印です。
- ② 協賛店で敬老パスや身分証明書を掲示すると、優待サービスを受けられます。

スポーツ施設

分類	No.	店舗名	サービス内容	住所	連絡先
ダンス・踊り	33	Danceable Pomme (ダンスブルポム)	入会金無料、クラスレッスン初回のみ半額	東千石町9-7 若松ビル3階	099-295-3178
	34	吾妻流日本舞踊研究所	入会金無料、月謝20%割引 ※要予約	桜ヶ丘4丁目15-1	099-264-6291
	35	日本舞踊&フラメンコ プブ	入会金(5,000円) 無料	荒田1丁目40-10 彩美社ビル3階	090-1162-2741

文化施設

分類	No.	店舗名	サービス内容	住所	連絡先	
美術館等	36	長島美術館	常設展入館料500円	武3丁目42-18	099-250-5400	
	37	名勝 仙巖園	入場料300円(尚古集成館を含む)	吉野町9700-1	099-247-1551	
	38	児玉美術館	50円割引	下福元町8251-1	099-262-0050	
	39	三宅美術館	入館料100円(20名以上の団体は50円)	谷山中央1丁目 4319-4	099-266-0066	
映画館	40	奄美の里	庭園入園料金100円割引	南栄1丁目8-1	099-268-0331	
	41	ガーデンズシネマ	入場料金1,200円、館のサービス	呉服町6-5 7階	099-222-8746	
	42	天文館シネマパラダイス	ソフトドリンク全サイズ50円割引 ※他サービスとの併用不可 ※本人様のみ有効 ※映画ご鑑賞の方に限る	東千石町19-1 LAZO表参道3階	099-216-8833	
	43	松田ピアノ友社	音楽教室入会金無料、 ピアノ調律時に粗品プレゼント	上荒田町44-26 ピアノビル	099-256-5032	
教室 講座	44	ヤマハ音楽教室・英語教室 新栄センター	音楽教室入会金(5,000円) 無料	新栄町9-1 サンキュー新栄店2階	099-255-2628	
	45	ヤマハ音楽教室・英語教室 ミュージックサロン クロス		中町2-14 十字屋クロス4階	099-239-9929	
	46	ヤマハ音楽教室・英語教室 坂之上センター		坂之上6丁目5-32	099-261-4564	
	47	ヤマハ音楽教室・英語教室 明和センター		明和4丁目12-11	099-281-5474	
	48	iBS外語学院		各種講座部・入学金20%割引	山下町12-12	099-225-1311
	49	アイエスアカデミー		入会金を3,000円割引、見学1回無料 ※要予約	大黒町4-1 西日本シロアリ いづろビル2階	099-227-5173
カラオケ	50	健康マージャン教室 レッド	体験2回無料	山下町2-12 水月ハイツ2階	099-226-5396	
	51	ビッグエコー鹿児島 与次郎店	お会計より総額10%割引 ※平日限定	与次郎1丁目11-1	099-251-6300	
	52	ビッグエコー鹿児島 新栄店		新栄町5-1	099-214-6199	
	53	メテオスポーツプラザ スーパードーム		南栄1丁目8-1	099-260-3388	
54	JOYSOUND鹿児島 天文館店	千日町6-9 1階		099-224-7766		

飲食店

分類	No.	店舗名	サービス内容	住所	連絡先
レストラン	55	スパランド裸・楽・良 レストランスポーラ	商品ご注文時にドリンクバーサービス	東俣町1450番地	099-245-7070

運動、入浴、教養講座で、生きがいづくり!

高齢者 福祉センターへ行こう



仲間と一緒に、健康づくり、
生きがいづくり!



対象者

- ・ 鹿児島市在住の65歳以上の方(東桜島は60歳以上)
- ・ 高齢者クラブなどの団体

利用料金

無料
浴室は1回100円

利用方法

- ①利用許可証発行申請書を記入。年齢が分かる身分証明書をお持ちください(初回登録時)。
- ②全センター共通の利用証を発行。
※東桜島・桜島・郡山は手書きでの利用になります。
- ③パソコンの画面で、利用する内容を選択してください。



市内に
7館設置



高齢者福祉センター一覧

名称	与次郎	谷山	吉野	伊敷	東桜島	桜島	郡山
主な施設	浴室、集会室、教養講座室、図書室、相談室、娯楽室、トレーニング室				浴室(郡山は除く)、会議室、相談室、ゲートボール場(桜島は屋根付き)		
	—	水着浴室	グラウンド・ゴルフ場	集会室 図書室 休養室	集会室 教養娯楽室	大広間 調理室 娯楽室	
開館時間	午前9時～午後5時				午前10時～午後8時	午前9時～午後5時	
休館日	月曜日、国民の祝日及び年末年始(12月29日～翌年1月3日)						
問合せ先	250-3311	268-3331	244-5681	220-3700	221-2081	293-2951	298-2278
所在地	与次郎 1-10-6(りぼん館に隣接)	西谷山1-1-7 (南高校近く)	吉野町3275-3 (吉野支所に隣接)	下伊敷1-10-3 (玉江小近く)	東桜島町 720(東桜島合同庁舎近く)	桜島横山町 1722-17 (桜島公民館に隣接)	郡山町176 (郡山公民館に隣接)

その他施設

■すこやかランド石坂の里

研修室/アリーナ/グラウンド・ゴルフ場/
ゲートボール場

開館時間 午前9時～午後5時
休館日 月曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)
所在地 石谷町1317(石谷小学校近く)
問合せ先 278-0373
利用料 無料

■喜入老人憩の家

大広間/温泉浴室

開館時間 午前9時～午後5時(入浴は午前10時～午後4時)
休館日 月曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)
所在地 喜入中名町1000-22(JR中名駅近く)
問合せ先 345-0170
利用料 無料(浴室は1回100円)

イキイキポイント いろいろな運動や趣味が体験できます!



トレーニング室
卓球、ビリヤード、
ランニングマシン



教養講座室
教養講座のほか、
利用者同士で組織
する自主グループ
で利用できます。
講座例
コーラス、ヨガ、
フラダンス、
ペン習字など



水着浴室
歩行浴、
水中エアロビクス



娯楽室
囲碁、将棋

楽しいことが
たっぷりだ
ワン!



ikiiki イキイキボイス

適度な運動と交流で心も体も元気!

利用者の声 林 則男さん 76歳



約10年間、毎日といっていいほど高齢者福祉センター谷山に通っています。こちらのセンターには水着浴室や講座などありますが、私はずっと卓球一筋(笑)。皆さんと楽しくしゃべりながら、和気あいあいと対戦しています。体を動かして汗もかくので、病気もほとんどしません。また、私が趣味で制作した折り紙の作品を玄関に飾ってもらっているんです。皆さんに喜んでいただけるので、「また作ろう」と励みになりますね。

地域の仲間づくりで、生きがいづくり! 高齢者クラブに入会しよう

- 対象者** 鹿児島市在住のおおむね60歳以上の方
- 入会方法** 鹿児島市高齢者クラブ連合会事務局にご連絡いただくと、地域の高齢者クラブをご紹介します。
- お問い合わせ先** 鹿児島市高齢者クラブ連合会事務局
TEL:253-1521 住所:鴨池2丁目30-8

どんな活動をしているの? \ 楽しい活動が盛りだくさん! /

健康づくり
グラウンド・ゴルフやヨガ、スポーツ大会など。



ナイスショット! 1

地域交流・支え合い活動
在宅訪問や見守り活動、世代間交流。研修旅行や伝統芸能など。

\ いってらっしゃい! /



ボランティア活動
清掃や緑化活動など地域の環境を整えるための活動。

\ きれいに咲いたね! /



\ Vki Vki /
イキイキボイス



いつまでもみんなが笑って語り合える場でありたい

利用者の声 油須木わこなる会 会長 池山 泰正さん 83歳

会名の「わこなる」は、「(楽しく活動して)若くならう」という思いから命名しました。毎週木曜日に健康体操やゲームのほか講師を招いての勉強会などをして交流を深めています。また、月2回の「愛のふれあい会食」を利用した食事会も楽しみです。コロナが収まったら高齢者福祉バスに乗って県内観光に行きたいですね。この地区は一人暮らしが多いので、こうしてみんなで集まって語り合える場を今後も大切にしていきたいです。



高齢者クラブ・町内会活動等で、生きがいづくり!

おすすめ
01

みんなに声かけあって、お弁当を食べよう 愛のふれあい会食



会食時はみんなで感染対策!



利用料金
1人1食200円

対象者

鹿児島市在住の65歳以上の高齢者を含む、10名以上50名以下のボランティア団体

利用方法

まずは鹿児島市長寿支援課にご相談ください。年12回以上の利用スケジュールを立て、配食施設を選んでいただきます。
長寿支援課 / TEL.216-1266

「愛のふれあい会食実施基準」を守って利用を! 感染症対策にご協力を!

- ① 体調の悪い方は、参加を控える。
- ② 手指消毒を徹底し、会話の際はマスクを着用。
- ③ 座席の間隔を空けて、定期的に換気。

おすすめ
02

高齢者と小中学生等とのふれあい交流 地域ふれあい交流助成



スポーツ・レクリエーション事業



創作活動事業



ボランティア事業



その他事業

対象

高齢者クラブ・あいご会・町内会等(民間団体、福祉団体等は対象外)

- ① 高齢者(65歳以上)10人以上と小中学生5人以上の交流
年間に異なる3事業まで
- ② 高齢者(65歳以上)5人以上と幼稚園児・保育園児との交流(園内のみ)
年間に1事業まで

助成額

1~3年目まで1事業5万円まで、4年目以降は、1事業3万円まで(同一内容は3回まで)

申請先

長寿支援課(216-1266)、谷山福祉課(269-8472)



おすすめ
03

熟練の技をみんなで堪能!

高齢者

ボランティア派遣

＼クラブ活動にもっと楽しみをプラス! /



踊り、音楽、マジック

分類	No.	氏名	内容	住所
日本舞踊	1	吾妻流寿賀穂の会 吾妻 寿賀穂	日本舞踊、新舞踊	薬師1丁目
	2	扇クラブ	①日本舞踊 ②マジック ③琉球舞踊	田上台1丁目
	3	才木 敏子	たのしい民踊、ふるりの民踊、日本舞踊	紫原1丁目
	4	藤間 勸美央	日本舞踊、日本舞踊指導	鴨池新町
	5	美翔 琴若	創作日本舞踊、美翔流	岡之原町
三味線	6	みゆき会 樋渡 幸子	藤本流三味線、日舞、民謡	西陵8丁目
	7	藤本流三味線千香会 藤本 千香	三味線、民謡、端唄	明和1丁目
詩吟	8	剣誦会 甲斐 旭洲	楽しく詠い、優雅に舞う歌謡吟詠・剣舞	西陵8丁目
	9	晴心会	①楽しい詩吟指導 ②楽しい毛筆習字の指導	花野光ヶ丘1丁目
音楽	10	生駒 綱雄	天吹(てんぷく)・一節切(ひとよぎり)で童謡の演奏、講話、製作	唐湊4丁目
	11	豊田 嶺山	虚無僧尺八	桜ヶ丘8丁目
	12	井伊 眞	懐メロギター弾き語り(明治～平成の流行歌)	本名町
	13	ながた としお	歌とウクレレ演奏及び指導	下荒田2丁目
	14	中間 孝一郎	フルート演奏とアコーディオンの伴奏で歌う懐かしい歌	錦江台2丁目
	15	ハワイアンズ・メレ・カウラナ 難波 和	癒しのハワイアン音楽・生演奏&フラダンス	上之園町
	16	嘉 頼宣	ハーモニカ伴奏で、みんなで楽しく歌いましょう	城山1丁目
	17	ハーモニカ奏者 池 清風	「懐かしい唄 ふるさとの歌」 童謡、民謡、唱歌、軍歌、演歌、昭和歌謡	上荒田町
	18	内 孝一	「フォークソング」演歌、懐メロ等	本名町
	19	船迫 望	フルートでの懐メロ演奏	吉野町
マジック	20	お笑いマジシャン 赤崎 治夫	お笑い!「コントマジック」で心の健康づくり	西伊敷7丁目
	21	素人マジシャン 黒崎 憲一	マジック	西陵6丁目
	22	トレンディつとむ	マジック、爆笑腹話術、歌ものまね、お笑いギター漫談、クラシックギター	吉野町
	23	マジック&講演 よしみ文珍	①楽しいおしゃべりマジックショー ②講演:18才成年の心得、戦争を語り継ぐ、遺言・相続、成年後見、消費者トラブル、厳訓無処罰の龍野定一先生の教え等	桜ヶ丘4丁目
	24	義村 平	必見!きつと為になる認知症予防と安心安全の大マジックショー!!	郡元3丁目
	25	吉村 忠則	マジック、バルーンアート、レクリエーション	小川町

利用方法

- ①高齢者クラブなどの団体が行う定例会や敬老会などの行事に来てもらいたい講師を、以下のリストから選んでください。どなたでもご利用いただけます。
- ②鹿児島市長寿支援課に依頼したい講師や実施日を連絡(長寿支援課/TEL.216-1266)。
- ③講師が依頼を受けられる場合、講師の連絡先を伝えます。詳しくは直接打ち合わせをしてください。利用料金は無料です(交通費は要相談)。派遣先は市内に限る。

「元気高齢者」随時募集中!

- 演奏や運動、パソコンなどの専門的な技術や知識・経験を持つ65歳以上の方が登録できます。詳しくは、長寿支援課(TEL.216-1266)までご連絡ください。



元気高齢者
ボランティア派遣



体操、運動

分類	No.	氏名	内容	住所
体操	26	内 悦子	リズム体操(ストレッチ体操)	小山田町
	27	谷口 晴夫	①ネコゼ・腰・肩・膝痛改善に役立つ骨盤と背骨の歪みを整えるストレッチ指導 ②疲れにくいウォーキングと正しい姿勢 ③頭痛・首・手のシビレ・外反母趾改善に体幹を整えるストレッチ	桜ヶ丘2丁目
	28	田原 ヨシ子	たのしくヨガ&ストレッチ	鴨池新町
武道	29	少林寺流健康空手道 代表 重水 雄次	少林寺健康空手道・健康体操	桜ヶ丘6丁目
	30	生涯現役空手道 今原 犬二	(公財)全空連小林会聖武会	坂元町
	31	日高 健一郎	天生館合気道と杖道	星ヶ峯2丁目

講演、学習

分類	No.	氏名	内容	住所
講演	32	瀬戸口 賀子	ビタミンのはなし「南極のビタミン岬と高木 兼寛」	城山1丁目
	33	よしがた やつたろう	笑い唄を交えて、長寿の秘訣についてのお話(最新情報)	清水町
	34	柘 令二郎	脳トレとうたごえ時々コンサート(昭和の懐メロ、童謡、唱歌、カンツォーネ)	甲突町
	35	TEAM TAKAO 吉野支部 半次郎塾 中村 克利	子供から大人まで倫理・道徳の作興と再生についての講演、母子家庭・高齢者・弱者に対する支援、子供食堂への食材の提供、中高生への実体験に基づく講演	吉野町
	36	桐原 恵美子	こころとからだの健康づくり ～ホリスティックヘルスアカデミーで学んだ体験を通して～	鴨池新町
	37	ながた じょうじ	音楽(作詞)活動の経験を活かした講演、誰でも出来る作詞活動	桜ヶ丘6丁目
	講習	38	白木 正昭	生涯学習インストラクター(1級)、写真(フォトマスターEX資格)、キャンプ(ディレクター2級)・アウトドア・登山活動(206山登頂)の指導など
39		生涯学習遊びと学び 原口 典	生涯学習インストラクター(1級)・コーディネーター(上級)(講演・実技・演習・支援)、レクリエーションインストラクター、太極拳、鹿児島県社会教育有志指導者(中級)	牟礼岡2丁目
40		村田 義徳	防災・救急救命講習	城山町
パソコン	41	講徳音楽社	パソコン指導、プリンターの接続、作詞・作曲・編曲・演奏もできます	真砂本町
	42	富窪 満二	パソコンのサポート (エクセル、ワード、Photoshop及びLightroomの初歩)	緑ヶ丘町
外国語	43	吉原 定一	中国語の通訳、講師	明和4丁目
	44	三井 修	英語	明和4丁目
その他	45	村上 博子	七宝焼指導	山之口町
	46	立石 まり子	生花、アートフラワー、プリザーブドフラワーによる工芸	玉里団地3丁目

令和5年2月時点

おすすめ
04

無料貸切バスに乗ってみんなで出発! 高齢者福祉バス

バスを活用して、教養向上、健康増進、交流行事を!

対象者

- ・ 高齢者クラブの会員
- ・ 鹿児島市在住の60歳以上の方20名以上(ゆうかり号)、10名以上(いぬまき号、つわぶき号を利用)を含む団体



利用条件

運行時間:9時30分～16時30分
運行範囲:鹿児島県内(離島を除く)
運行料金:無料

※フェリー料金、駐車場料金、施設使用料、有料道路通行料などは各団体の負担

バスの種類(計3台)と各定員



ゆうかり号
45名(補助席8名含む)

いぬまき号
27名(補助席6名含む)

つわぶき号
24名(補助席4名含む)

利用方法

- ・ **申込期限日**までに、長寿支援課に団体名、代表者名、住所、連絡先、利用日(第3希望まで)、利用人数、バスの種類を記入し、ハガキまたはFAXもしくは窓口にて直接申し込んでください。また、電子申請でもお申込みいただけます。

※申込期限以降、空きがある日のご利用いただけます。
期限月の20日以降に電話でお問い合わせください。

鹿児島県電子申請共同運営システム
(e(いー)申請)
<https://shinsei.pref.kagoshima.jp/PKnxkCCa>



利用月	申込期限日(必着)
4～5月	2月10日
6～7月	4月10日
8～9月	6月10日
10～11月	8月10日
12～1月	10月10日
2～3月	12月10日

※10日が土日祝の場合は、休日後の平日が申込期限となります

感染症対策に
ご協力ください

- ① 体調の悪い方は、利用をお控えください。
- ② マスクを着用して、三密(密閉・密集・密接)を回避してください。
- ③ 座席の間隔を空けて、定期的に換気を行ってください。



生きがい支援サービスをたくさん活用して
これからもイキイキシニアライフを!



お問い合わせ

鹿児島市 長寿支援課

住所 〒892-8677 鹿児島市山下町11-1

電話番号 099-216-1266 FAX 099-224-1539

令和5年2月発行