

ウォーキング大会

【主催】鹿児島市運動普及推進員協議会（かごしまいきいきクラブ）・鹿児島市

～鹿児島市健康づくり月間関連イベント～

コース名	期 日	集合場所	問い合わせ先
花と緑の吉野公園ウォーキング	11月 7日(木)	吉野公園	北部保健センター TEL099-244-5693
甲突河畔ウォーキング	11月10日(日)	鹿児島アリーナ	西部保健センター TEL099-252-8522
城山すそ野ウォーキング	11月13日(水)	中央公民館前	東部保健センター TEL099-216-1311
慈眼寺ふるさとウォーキング	11月14日(木)	谷山第2中央公園	南部保健センター TEL099-268-2315
与次郎・海の道ウォーキング	11月20日(水)	鴨池児童公園	中央保健センター TEL099-258-2370

【対象者】 市民の方 【参加費】 1人1回50円（保険料含む）
 【その他】 申込み不要（当日、現地にお集りください。）雨天の場合は中止
 駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。（吉野公園は有）
 【時 間】 時間は5ヶ所とも、全て10：00～12：00（受付時間9：30～9：50）

スポーツの秋！！健康づくりのために、安全で効果的なウォーキングを楽しんでみませんか



ノルディック・ウォーク IN 桜島

【開催日】 令和元年9月29日（日）9時30分～12時30分（受付9時15分～）
 【会 場】 桜島遊歩道路（桜島国民宿舎レインボー足湯広場に集合）
 【参加費】 500円、ポールレンタル料300円 【事前申込】 必要 先着100名
 【内 容】 桜島でノルディック・ウォーク 5KMコース、10KMコース
 【問い合わせ先】 鹿児島県ノルディック・ウォーク連盟 TEL：099-226-0923 FAX：099-226-0346

第5回晩秋を楽しむウォーキング

ヤマモミジ、イチョウ、ケヤキなど色とりどりに紅葉して華やかに彩られる自然豊かな公園を、観賞しながらゆっくり歩きます！動きやすい服装で水分補給の飲み物やタオルなどをお持ちの上、お集まりください。

【開催日】 令和元年12月1日（日）10時～12時（9時30分受付開始）※雨天中止
 【対象者】 どなたでも 【会場】 かごしま健康の森公園 2.0kmコース、2.5kmコース
 【参加費】 無料 【事前申込】 不要
 【問い合わせ先】 かごしま健康の森公園 TEL：099-238-4650 FAX：099-238-4548

イベント活動報告

健康ニュース第47号でご案内した健康づくりイベントの活動報告です。

第13回春を迎えるウォーキング

公益財団法人鹿児島市公園公社

平成31年3月31日（日）

かごしま健康の森公園で開催した春を迎えるウォーキングは、2kmと2.5kmコースそして新設した薬草探索（2.0km）コースに子どもから大人まで200人を超える参加がありました。晴天に恵まれ、ピークは過ぎたもののまだまだ見頃の桜に皆さん笑顔がはじけ、また、道中の桜吹雪や薬草の説明にも大変満足された様子でした。最後にお渡しした参加賞の花苗も好評でした。ケガや事故等もなく無事終了しました。晴天に感謝！！



まちかど健康チェック

鹿児島医療生活協同組合

令和元年5月17日（金）

地域の方々に気軽に参加していただける「まちかど健康チェック」を組合員主催で開催しています。コープ城西店では、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定等を行い22名の方が参加されました。参加者からは「食生活に気をつけたい」「毎月楽しみにしています」などの声が聞かれました。今後も定期的に行う予定です。お買い物ついでにぜひお立ち寄り下さい。

