

健康づくりイベント情報

(令和元年10月から2年3月まで)

※印以外の健康づくりイベント情報については、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紹介しています。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。

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
10月9日・23日(水) 11月13日・27日(水) 12月11日・18日(水) 1月8日・22日(水) 2月12日・26日(水) 3月11日・25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)	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 ★どなたでも参加できます (随時受付)	鹿児島県 健康生きがいづくり アドバイザー協議会 (田中) TEL 099-268-1030 FAX 099-268-1030
毎月第2土曜日 7:50～受付開始 8:00～9:00	カクイックス店受付 (加治屋町3-1)	ノルディック ・ウォーク 甲突川浴体験会	大久保利通生い立ちの地で準備運動し、甲突川沿いを1時間「健康寿命延伸のために」ノルディック・ウォークで歩きます。 ★参加料:200円、 ポールレンタル料必要者300円 ★事前申込:必要	鹿児島県ノルディック・ ウォーク連盟 TEL 099-226-0923 FAX 099-226-0346
10月11日(金) 10月28日(月) 14:00～16:00	中央保健センター	脳活性チャレンジ 講座 ※	10月11日(金)認知症についての講話 (しょこらクリニック院長 西本紀一郎氏) 10月28日(月)運動・脳トレ、講話 (運動指導員 高司譲氏、中央保健センター保健師) ★対象:市民 ★参加料:無料 ★事前申込:不要	鹿児島市 中央保健センター TEL 099-258-2370 FAX 099-258-2392
10月18日(金) 18:40受付開始 19:00～20:30	鹿児島市立科学館 5階宇宙劇場	働きざかりのための リラクゼーション 講座 リラクゼーション in プラネタリウム ※	①リラクゼーション講話 ②プラネタリウム ③音楽 ★対象:18歳以上の市民 ★定員:250名 ★参加料:無料 ★事前申込:必要(10/9～申込開始)	鹿児島市保健所 保健予防課 TEL 099-803-6929 FAX 099-803-7026 申込先:鹿児島市立科学館 TEL 099-250-8511
10月24日(木) 9:30～受付開始 10:00～12:00	鹿児島女子 短期大学	高齢者の健康づくり 講座④	テーマ:からだどころをゆるめよう ～臨床動作法のご紹介～ ★対象者:高齢者 ★定員:30名 ★参加料:無料 ★事前申込:必要	鹿児島女子短期大学 公開講座係 TEL 099-254-9191 FAX 099-254-5914
11月23日(土) 講演会 9:30～受付開始 10:00～11:10 カウンセリング体験 13:30～16:10 ①13:30～14:30 ②15:10～16:10	かごしま県民 交流センター 大研修室第3	11/23 産業カウンセラーの日 講演会 & カウンセリング体験	・講演会「ストレスチェック事例から 学ぶ職場のメンタルヘルス」 講師 小田原努氏 (ヘルスサポートセンター鹿児島所長) ★定員70名(先着順) ★参加料:無料 ・産業カウンセラーによる「カウンセ リング体験」 カウンセラー:協会会員(有資格者) ★定員20名(各回10名・先着順) ★対象者:一般及び会員 (20歳以上の方) ★参加料:無料 ★事前申込:必要	一般社団法人 日本産業 カウンセラー協会 九州支部 鹿児島事務所 TEL 099-216-8732 FAX 099-216-8733