

# 健康づくりイベント情報

(令和8年4月から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。

なお、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 8日・22日(水) 5月 13日・27日(水) 6月 10日・24日(水) 7月 8日・22日(水) 8月 5日・19日(水) 9月 9日・30日(水) 9:30 受付開始 10:00～12:00	勤労青少年 ホーム 講習室 A (鴨池2丁目 32-30)	中高齢者体操教室 「らくらく体操教室」	エアロビクス、ストレッチ体操、 脳トレ、太極拳、健康づくり講話、 ラジオ体操など ★対象者：どなたでも(随時受付) ★参加料：1,000円(月額)	鹿児島 らくらく体操クラブ TEL:080-5486-3515 FAX:099-268-1030
4月 8日(水) 6月 14日(日) 8月 19日(水) 13:00 受付開始 13:30～15:30	鹿児島県 精神保健 福祉センター (ハートピア かごしま 2階)	こころ・つむぎの会 (自死遺族等の わかちあいの会)	自死によって大切な人を亡くされ た方がつらく苦しい気持ちを語り 合い、お互いに支え合うことで生 きる希望を取り戻していく。 ★対象者：大切な人を自死で亡く された方 ★参加料：200円 ★事前申込：必要	鹿児島県 精神保健福祉センター TEL:099-218-4755
4月 9日・23日(木) 5月 14日・28日(木) 6月 11日・25日(木) 7月 9日・23日(木) 8月 13日・27日(木) 9月 10日・24日(木) 10:00～12:00	勤労青少年 ホーム (友遊館) 2階 講義室 (鴨池2丁目 32-30)	脳が喜び みんなで楽しむ “脳活性化教室”	①脳活性化体操 ・マッサージ(耳・唾液腺・動脈) ・スローストレッチ・リンパスト レッチ&体操 ②笑いヨガ ③脳トレ・ゲーム ④フレイル対策講話 など ★対象者：どなたでも ★参加料：500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:090-3077-7838
4月 5日(日) 10:00～12:00	鹿児島市 寺山 自然遊歩道	鹿児島市薬剤師会 第5回 自然薬草観察会	当会は、薬草の専門家と自然の中 を散策しながら、身近に自生する 薬草を観察し、学んでいただけ る会となっております。 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要 ★URL <a href="https://www.siyaku.or.jp/citizens/">https://www.siyaku.or.jp/citizens/</a>	公益社団法人 鹿児島市薬剤師会 TEL:099-204-7310 FAX:099-285-0007
5月 6日(水) 8:30 受付開始 9:00～11:00	かんまちあ 屋根付 イベント広場	鹿児島市 レクリエーション祭り	★対象者：鹿児島市民 ★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:099-251-4469 FAX:099-251-4469
※日程・会場および 内容については、 直接お問い合わせ ください。	市内の スーパー等	まちかど 健康チェック 	血圧、体脂肪測定、動脈硬化度測 定、骨密度測定、足指力測定、握 力測定、推定野菜摂取量測定など。 ※会場により内容は異なります。 ★参加料：無料 (骨密度測定のみ300円の負担)	鹿児島市医療生活協同組合 本部 健康まちづくり部 TEL:099-260-3532 FAX:099-260-8090
7月 20日(月)～ 8月 31日(月)(予定)	なし (WEB 開催)	感染症講演会	HIV や結核の予防及び感染予防対 策の啓発を目的に、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、鹿児 島市民 ★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