

ウォーキング大会

【主催】 鹿児島市・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 1日(木)	吉野公園	北部保健センター TEL099-244-5693
潮風ニュータウンウォーキング	11月 6日(火)	鴨池児童公園	中央保健センター TEL099-258-2370
慈眼寺ふるさとウォーキング	11月 8日(木)	谷山第2中央公園	南部保健センター TEL099-268-2315
城山すそ野ウォーキング	11月15日(木)	中央公民館前	東部保健センター TEL099-216-1311
甲突河畔ウォーキング	11月29日(木)	玉江公園	西部保健センター TEL099-252-8522

【対象者】 市民の方 【参加費】 1人1回50円(スポーツ傷害保険)

【その他】 申込み不要(当日、現地にご集合ください) 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



第4回晩秋を楽しむウォーキング

自然豊かな公園の晩秋を楽しみながらウォーキング!見どころを紹介した園内マップを配付します。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】 平成30年12月2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 【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45号でご案内した健康づくりイベントの活動報告です。

第38回 山形屋看護展『まちの保健室』

鹿児島県看護協会 鹿児島地区

平成29年9月2日(土)

鹿児島県看護協会鹿児島地区は、地域ケアサービス事業として「まちの保健室」を開催しています。平成29年度は、住民220名の参加がありました。血圧測定、血管年齢測定などの各種測定や、健康、栄養、ロコモ予防など各種相談を通して、県民の健康づくりの推進を行っています。ぜひ、この機会に日ごろの生活や健康管理を意識する機会にさせていただきたいと思



脳活性化チャレンジ講座

鹿児島市南部保健センター

平成30年3月7日(水)・3月8日(木)

認知症予防のための講座を2日間行いました。

1日目は「認知症の今を学ぼう～最新治療と医療現場から伝えたいこと～」をテーマに医師の講演があり、2日目の「やってみよう!シナプソロジー」では、実際に体を動かしながら脳の活性化について学びました。参加者からは「声掛けや笑顔の大切さがよくわかった。」「非常に面白く楽しめた。」などの感想を頂きました。皆さんも認知症について一緒に考えてみませんか?