

# 健康づくりイベント情報

(平成30年9月から31年2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
9月1日(土) 10:00~16:00	山形屋1号館 7階 社交室	まちの保健室	各種測定(身長、体脂肪、骨密度、 血管年齢、脳年齢測定) 各種相談(健康、薬、栄養、ロコモ予 防等) ★対象者:市民の方ならどなたでも ★参加料:無料 ★事前申込:不要	鹿児島県看護協会 TEL 099-256-8081 FAX 099-256-8079
9月12日・26日(水) 10月10日・24日(水) 11月14日・28日(水) 12月12日・19日(水) 1月9日・23日(水) 2月13日・27日(水) 9:30 受付開始 10:00~12:00	勤労者青少年 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 TEL 099-268-1030 FAX 099-268-1030
9月4日(火) (13:15 受付開始) 13:30~16:00	喜入地区 保健センター	血管からみる生活 習慣病重症化予防 教室 ~糖尿病予防~ ※	①講話 鹿児島県栄養士会 油田 幸子氏 ②運動の実技 運動指導員 内木場 文之氏 ★対象者:市民の方ならどなたでも ★参加料:無料 ★事前申込:不要	鹿児島市 喜入地区 保健センター TEL 099-345-3434 FAX 099-345-3437
9月7日(金)① 9月14日(金)② 14:00~15:30	中央保健センター	脳活性チャレンジ 講座※	①講話:「認知症について、気づきの ポイント」(仮題) 南鹿児島さくら病院 田頭秀悟医師 ②実技:「体を動かして脳機能をアッ プしよう!」(仮題) 高司 佳代 運動指導員 ★対象者:市民の方ならどなたでも ★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
9月21日(金) 10月19日(金) 11月16日(金) 12月14日(金) 1月18日(金) 2月15日(金) 14:00~16:00	宇宿中間福祉館 (宇宿7丁目)	頭痛・首・肩・腰・膝 痛予防と 改善に役立つ 骨の歪みを整える 骨盤ストレッチ	長引く肩こり・膝痛の痛みの原因は、 骨盤、骨格、頸椎などの骨と筋肉の 歪みにより起きやすいため、骨と筋 肉を整えるストレッチの実技、立つ、 寝る姿勢で骨盤の正しい位置と、体 の歪みのチェック法を学びます。 ★定員:15名 ★参加料:無料 ★事前申込:前日までに予約	NPO 法人かごしま ネットワーク会議 健康サポート笑福 (谷口) TEL 090-4487-5479 FAX 099-265-1344
9月22日(土) 10月20日(土) 11月17日(金) 12月15日(土) 1月26日(土) 2月16日(土) 10:00~11:45	サンエール かごしま 2F スタジオ 1	サンエール協働講座 ネコゼ・頭・首・肩こ り・腰・膝痛予防と 改善に役立つ全身 の歪みを整える骨 盤と体幹ストレッチ	血流と姿勢の改善のストレッチを行 い、体の歪みの点検法、立つ、座る、 寝るの正しい姿勢を提案し、全身の 痛みの原因と腰・肩など体の歪みを 調える骨盤・体幹ストレッチの実技 ★定員:20名 ★参加料:1,000円/1回 ★事前申込:前日までに予約	NPO 法人かごしま ネットワーク会議 健康サポート笑福 (谷口) TEL 090-4487-5479 FAX 099-265-1344