

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
8月～9月頃 ※詳細は市民のひろばで お知らせします。	未定	ゲートキーパー 養成講座	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る“ゲートキーパー”を養成する講座を実施します。 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	鹿児島市 保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026
医師による相談 原則（水）または （木）午後 ※時間は予約時に 確認ください 相談員による相談 （月）～（金） 8：30～17：15 来所相談は 8：45～16：30	鹿児島市 保健支援課	精神保健福祉相談	うつ病などの精神的な病気・認知症・アルコール・ギャンブル・薬物などの依存症・こころの健康に関する相談に応じています。 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：医師による相談は必要。相談員による相談は随時受付・電話相談可	
9月予定 ※詳細は未定	未定	第12回 生活とこころの 無料悩み相談会 &ミニレクチャー	9月10日～16日の自殺予防週間に合わせ、相談会を実施します。 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	
毎週4回程度 定期的実施 （令和8年4月以降の 実施日・時間など詳細は 施設へお尋ねください。）	かごしま温泉 健康プラザ	かごしま温泉 健康プラザ 水中 エクササイズ 指導	当施設では、温泉を使用した水中運動用プールを活用し、インストラクターによる水中運動指導を行っています。 ★対象者：どなたでも ★参加料：施設使用料 350円 ★事前申込：不要	かごしま温泉 健康プラザ TEL：099-252-8551 FAX：099-252-8556

市民会議団体 活動紹介

<鹿児島市市民健康まつりブース出展（10月12日実施）>

当会では市民健康まつりで子供と高齢者のフレイルチェックを実施しました。子供の体が硬く、親御さんからは「ゲーム時間を短くして一緒にストレッチします」との声も。高齢者のフレイルチェックを受けた方からは「今年も満点。来年も維持できるよう運動を続けます」との感想がありました。初出展のMEDkidsでは子供達が保護者を被験者に理学療法の評価を実施。評価中笑顔があふれ、家族で健康への関心が高まったと思います。

「公益社団法人 鹿児島県理学療法士協会」



会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さらに取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記（事務局）までお問合せ下さい。

市民会議だより第61号をお届けいたしました。次号は令和8年9月中旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議

お問合せ・参加団体申し込み：（事務局）鹿児島市保健政策課

TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026 E-mail：kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp



鹿児島市ホームページ



健康ニュース

検索

