

健康づくりイベント情報 (令和5年4月から5年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、内容の変更または中止となる場合がございますので、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15日(土) 5月20日(土) 6月17日(日) 7月15日(土) 8月19日(土) 9月16日(土) 10:00～12:00	サンエール かごしま2F スタジオ1	産後骨盤の歪み、ネコ背・スマホ首、頭・首・肩こり・腰・膝痛、外反拇趾予防と改善に役立つ全身の歪みを調べて骨盤と体幹を整えるストレッチ	①血流と姿勢改善のストレッチ ②体の歪みの点検法 ③体の歪みを整える骨盤・体幹ストレッチの実技 ★対象者：20名 ★参加料：500円/回 ★前日までに要予約	NPO 法人 かごしまネットワーク会議 健康サポート笑福 TEL：090-4487-5479 FAX：099-265-1344
4月12日・26日(水) 5月10日・24日(水) 6月14日・28日(水) 7月12日・26日(水) 8月9日・23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 32-30)	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 ⑤ラジオ体操など ★対象者：どなたでも参加できます(随時受付) ★参加費：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
7月24日(月) ～ 8月31日(木) (予定)	Web 開催	感染症講演会	HIVや結核などの感染症の予防啓発を目的に、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、一般市民 ★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
※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、ベジチェック(野菜摂取量推定機)、動脈硬化度測定、骨密度測定、足指力測定など。 ★参加料：無料(但し、骨密度測定のみ300円の負担あり)	鹿児島医療生活 協同組合 本部 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090
4月 ～ 9月 (全10回) (予定)	・西部保健センター ・南部保健センター	鹿児島市食生活改善推進員養成講座 	栄養の基礎知識や、献立の立て方などを学び、家族や地域の健康づくりを応援する食生活改善推進員を養成します。修了後は、お住まいの地域で食を通じた健康づくりのボランティア活動を行います。 ★対象者：養成講座修了後、ボランティア活動をしていただける方 ★参加料：無料(ただし、教材費・食材料費は実費負担) ★事前申込：必要	鹿児島市 保健予防課 TEL：099-803-6927 FAX：099-803-7026 
5月7日(日) ～ 5月13日(土)	イオンモール 鹿児島2階	きらり！ 看護のシゴト 写真・パネル展	様々な領域で働く看護職の活動や、ふれあい看護体験の様子などを写真やパネルでご紹介いたします。 ★対象者：どなたでも ★参加料：無料	公益社団法人 鹿児島県看護協会 TEL：099-256-8081 FAX：099-256-8079