

健康づくりイベント情報

(令和8年10月から令和9年3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
9月 9日・30日(水) 10月 14日・28日(水) 11月 11日・25日(水) 12月 2日・16日(水) 1月 13日・27日(水) 2月 10日・24日(水) 3月 10日・24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
10月 18日(日) 12月 9日(水) 2月 14日(日) 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
10月 8日・22日(木) 11月 12日・26日(木) 12月 10日・24日(木) 1月 14日・28日(木) 2月 18日・25日(木) 3月 11日・25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
11月 15日(日) 13:00～16:00 (15:00 受付終了)	フレッシュ青 果スポーツラ ンド屋内運動 場	鹿児島市薬剤師会 第 17 回 市民公開講座	市民の親子を対象とし、「調剤体験コーナ ー」などの参加型イベント ★対象者:鹿児島市民 ★参加料:無料 ★事前申込:必要 	公益社団法人 鹿児島市薬剤師会 TEL:099-204-7310 FAX:099-285-0007
※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
① 11月 11日(水) ② 11月 13日(金) ③ 11月 19日(木) ④ 11月 20日(金) ⑤ 11月 26日(木) 受付:9:30～9:50 ウォーキング大会: 10:00～12:00	① 白波スタ ジアム前 ② 中央公民 館前 ③ 西原商会 アリーナ ④ オアシス ケア吉野 公園 ⑤ 錦江湾公 園	第 33 回正しく安 全なウォーキン グ大会	鹿児島市運動普及推進員と一緒に、健 康づくりのために安全で効果的なウォ ーキングを楽しみましょう。 ★対象者:鹿児島市民 ★参加料:50 円(保険料含む) ★事前申込:必要(当日受付も可) ※悪天候時は中止	鹿児島市 運動普及推進員協議会 (中央保健センター) TEL:099-258-2370 FAX:099-258-2392

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
10 月 16 日(金) 受付開始:18:20 19:00~20:10	鹿児島市立科学館 5 階宇宙劇場	大人のためのリフレッシュプラネタリウム	心癒される専門家の講話や星空を眺めて、リラックスしたひとときを過ごしませんか。 ★対象者:18 歳以上の方 ★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 
10 月予定 受付開始:9:00 9:30~12:00	市民福祉プラザ	心のサポーター養成研修	メンタルヘルスや精神疾患について、正しい知識と理解に基づき、身近な人に対して傾聴を中心とした支援を行う「ココサポ」の養成 ★対象者:鹿児島市民 ★参加料:無料 ★事前申込:必要	
R9 2 月 2 日~2 月 7 日 9:30~18:00	鹿児島市立美術館地下 1 階 展示ロビー、講堂(展示用)	こころで描く絵画展	精神科デイケア等を利用している精神障害者の絵画等の作品展示を行う。 ★対象者:鹿児島市民 ★参加料:無料 ★事前申込:不要	
R9 2~3 月頃 ※詳細は問い合わせ先へ	未定	ゲートキーパースキルアップ研修	身近な人の悩みに気づき、寄り添うために、講話や演習を通して学びを深めてみませんか。 ★対象者:過去にゲートキーパー養成講座(初級編)を受講したことがある方(もしくは、医療・福祉・介護・教育・保育の分野等で悩みを抱える人と接する機会がある方) ★参加料:無料 ★事前申込:必要	
① 10 月予定 ② 11 月 ③ 12 月 ④ R9.3 月	かごしま温泉健康プラザ	① 体力測定 & 運動指導教室(65 歳以上) ② 水の特性を活かした健康づくり & 水中運動体験講座(16 歳以上) ③ リズム脳トレ体操教室(中高年~高齢者向け) ④ 初心者向けウォーキング教室(16 歳以上ならどなたでも)	市民の自主的な健康づくりを支援するために、運動用プール等の温浴施設を活用した水中運動講座や健康づくり講座を実施する。 ★対象者:鹿児島市に在住の方 ※年齢は各イベントによる ★参加料:無料 ★事前申込:必要	かごしま温泉健康プラザ TEL:099-252-8551 FAX:099-252-8556

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
10 月 15 日(木) 受付時間:13:00 13:30~15:30	かごしま国際交 流センター	脂肪肝予防講 演会	医師や管理栄養士による脂肪肝予防に関する講話 ① 馬渡 誠一医師(鹿児島大学病院 肝疾患相談センター長) ② 鹿児島市中央保健センター 管理栄養士 ★対象者:鹿児島市民(先着 100 名) ★参加料:無料 ★事前申込:必要(電話・FAX・申込フ ォームなど) ★申し込み:9 月 14 日 8 時 30 分~開 始 	中央保健センター TEL:099-258-2370 FAX:099-258-2392
10 月 28 日(水) 受付開始:13:45 14:15~16:15	鹿児島市北部保 健センター	ちょっとした工夫 で高血圧予 防!	高血圧予防に関する日常生活でできる 工夫や対策について、医師と管理栄養 士による講話 ★対象者:鹿児島市民 先着 50 名 ★参加料:無料 ★事前申込:必要(電話もしくは電子申 請(LoGoフォーム)) ★申込期間:10 月 9 日~10 月 23 日 ※定員になり次第終了 	北部保健センター TEL:099-244-5693 FAX:099-244-5698 
R9 1 月 10 日(日) 9:00 受付開始 9:30~11:30	健康の森公園 イベント広場	新春たこ上げ大 会	★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:090-4993-7135 FAX:099-251-4469
11 月 14 日(土) 13:30~16:00	鹿児島市中央公 民館	市民のための 歯科健康講座	お口の健康アドバイス・講演や、80 歳 で 20 本以上歯が残っている方の表 彰。 ★対象者:鹿児島市民 但し、8020 表 彰者は歯科医院から推薦された方 ★参加料:無料 ★事前申込:不要 ※8020 表彰者は 10 月 9 日(金)17 時までに申し込みが 必要	鹿児島市歯科医師会 TEL:099-222-0574 FAX:099-222-0511