

さあ、でかけよう！

# 通いの場

通いの場とは、地域住民が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。



これから健康づくりのために、  
あなたにオススメの通いの場はこちら！！



＼ 体操を中心にしてみたい ／

## I 「よかよか元気クラブ」がオススメです

おおむね週1回、「鹿児島よかよか体操」を中心とした活動をします

P2をチェック

＼ レクリエーションや創作活動などをしてみたい ／

## II 「お達者クラブ」がオススメです

月2回、レクリエーションや折り紙等の創作活動、健康講座、体操などをします

P5をチェック

＼ 地域の集う場に行っているが、健康の話も聞いてみたい ／

## III 「専門職による出張講座」がオススメです

理学療法士や保健師、管理栄養士、歯科衛生士が地域に出向いてお話しします

P8をチェック

＼ 通う方に聞いてみました ／



「週1回体操をするようになって体の痛みが少なくなりました。」

「1人では続かない体操も、皆ですることで継続できています。」

「通いの場に通うようになって、近所にお友達が増えました。」



 最近の研究で、「運動・ボランティア・趣味グループ等への社会参加率が高い地域ほど、転倒や認知症やうつリスクが低い傾向がみられる。」と報告されています。

(厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業の推進に向けて」資料から引用)

# I よかよか元気クラブ



鹿児島市で開発された「鹿児島よかよか体操」を中心におおむね週1回活動しています。

椅子に座ったまま行う運動が多く、どなたでも始められます。

鹿児島よかよか体操以外にも、お茶飲み会や歌など、地域の皆さんで楽しく活動しています。



## ～鹿児島よかよか体操とは～

神経などの働きを改善することを主な目的とし、

ゆっくりとした動きと負荷が少ないので特徴です。

よかよか体操を続けることで、歩く速さや歩幅の改善、

心理面の変化や生活の活性化が期待できます。



地区	団体名	会場名	地区	団体名	会場名
吉野方面	吉野北よかよか元気クラブ	吉野北コミュニティセンター	坂元・上町方面	シルバーハウジングよかよか元気クラブ	柳町シルバーハウジング
	吉野生き生きよかよか元気クラブ	吉野福祉館		長田町よかよか元気クラブ	長田町公民館
	ゆとりよかよか元気クラブ	個人宅(吉野)		おせっかいいたい	上本町公民館
	よかよか元気クラブ絆	緑ヶ丘県住2号館第2集会場		よかよか体操葉月会	たてばば福祉館
	七社よかよか元気クラブ	七社公民館		春日町よかよか元気クラブ	春日町公民館
	緑ヶ丘よかよか元気クラブ	緑ヶ丘会館		よかよか元気ふれあい会	玉里団地福祉館
	帯迫よかよか元気活動クラブ	吉野福祉館		坂元町実方太鼓橋オレンジくらぶ	坂元町実方公民館
	リフレッシュクラブ	吉野福祉館		上竜尾町GG同好会	若宮公園・上竜尾町公民館
	ひまわりよかよか元気クラブ	野呂迫公民館		せばるよかよか元気クラブ	せばる団地公民館・坂元福祉館
	れいわよかよか元気クラブ	野呂迫公民館		かつら山よかよか元気クラブ	葛山公民館
	野呂迫郷の会	野呂迫公民館		大竜よかよか元気クラブ	たてばば福祉館
	上之原よかよか元気クラブ	上之原振興会館		マリーゴールドよかよか元気クラブ	玉里団地西第一町内会公民館
	中別府長寿会よかよか元気クラブ	中別府公民館		鼓川元気クラブ	鼓川町公民館
	朝顔よかよか元気クラブ	大明丘校区公民館		清水シニアクラブ	清水校区公民館
	牟礼岡よかよか元気クラブ	牟礼岡校区コミュニティセンター		ひこばえよかよか元気クラブ	玉里団地福祉館
	実方よかよか元気クラブ	実方公民館		よかおごじょクラブ	稻荷町公民館
坂元・上町方面	西菖よかよかクラブ	西菖蒲谷公民館	中央・武岡方面	樂笑会	武岡東公民館
	おごじょ会よかよか元気クラブ	吉野東福祉館		よかよか城山	岩崎谷公民館
	露のとう元気クラブ	春山公民館		水上坂わいわいクラブ	水上坂集会所
	すみれよかよか体操クラブ	川上福祉館		新寿よかよか元気クラブ	甲東福祉館
	西岡寺よかよか元気クラブ	西岡寺		甲東よかよか元気クラブ	甲東福祉館
	早馬団地健康クラブ	早馬団地公民館		加治屋よかよか元気クラブ	加治屋町市民館
	川添よかよか元気クラブ	川添公民館		ピュアシニアクラブ	武岡ピュアタウン公民館
	玉寿会	玉里団地東第一町内会集会所		武岡西よかよか元気クラブ	武岡西町内会集会所
	なでしこクラブ	玉里団地西第二町内会公民館		照国元気クラブ	照国町公民館
	キムラス会	玉里団地福祉館		よかよか体操なかよしクラブ	鹿児島市国際交流センター
坂元・上町方面	玉里団地百年会よかよか元気クラブ	玉里団地東二区集会所		中央町元気クラブ	中央町公民館(アエルタワー2階)
	つわぶき元気クラブ	辻ヶ丘中央集会所		小川・浜町女子会よかよか元気クラブ	小川・浜町公民館
	親栄ふれあい会	辻ヶ丘親栄集会所		錦江町ことぶき会	錦江町市民館
	体操自由クラブ	柳町福祉館		武町わこなろ会	武福祉館

# I よかよか元気クラブ

地区	団体名	会場名	地区	団体名	会場名
明和・城西・城山方面	草牟田若返り会	草牟田町内会公民館	伊敷方面	むつみいきいきクラブ	伊敷ニュータウン玉里台集会所
	薬師2丁目よかよか元気クラブ	城西福祉館		仲組よかよか元気クラブ	仲組公民館
	朋友よかよか元気クラブ	朋友集会所		さつま団地きららクラブ	さつま団地公民館
	明和西よかよか元気クラブ	明和西町内会集会所 西輪館		伊敷脇田よかよかクラブ	伊敷脇田公民館
	なかよしよかよか元気クラブ	永吉公民館		栄門よかよか元気クラブ	栄門公民館
	常盤よかよか元気クラブ	常盤公民館	田上・西陵方面	よかよか体操クラブスマイル	西陵福祉館
	城山団地南寿会よかよか元気クラブ	城山団地南部町内会公民館		中園よかよか体操クラブ	中園公民館
	永吉団地友・友クラブ	永吉団地親和会館		田上よかよか元気クラブ	田上福祉館
	さわやか体操	明和福祉館		西陵よかよか元気クラブ フレンドリー	東町内会公民館
	城山よかよか体操クラブ	城山団地北部町内会公民館		田上団地よかよか元気クラブ	田上団地公民館
	玉里よかよかクラブ	玉里町公民館		前ヶ迫よかよか元気クラブ	前ヶ迫公民館
	玉里会	玉里福祉館		上区長寿会元気クラブ	田上上区公民館
	明和中央よかよか元気クラブ	明和福祉館		西天神よかよか元気クラブ	西天神公民館
	よかよか元気すみれクラブ	西部保健センター		よかよか元気クラブスマイル	西陵西町内会公民館
	西田文化協会	西田文化協会2F		よかよか元気クラブ田上	田上福祉館
伊敷方面	薬師1丁目若葉会	薬師公民館		田上団地健康ひまわりクラブ	田上団地公民館
	明和東よかよか体操クラブ	明和東町内会集会所		西上なでしこ会げんき	西別府町上公民館
	若鷹会	鷹師町公民館	鴨池・荒田・紫原方面	小田急小町クラブ	小田急サンシティ鴨池管理棟
	城西よかよか元気クラブ	オレンジテラス1F		鴨池つどいの場	鴨池町公民館
	カトレアよかよか元気クラブ	西伊敷福祉館		ロフティ天保山公園町内会シニアクラブ	ロフティ天保山公園マンション3階多目的室
	伊敷台西よかよか元気クラブ	おうし座集会所		唐湊きばらん会よかよか元気クラブ	唐湊公民館
	飯山よかよか元気クラブ	飯山公民館		ひまわり会	中央保健センター
	よかよか元気クラブ 明正会	岡之原公民館		中郡よかよか元気クラブ	中郡校区公民館
	平松元気クラブ	平松公民館		ハイムコスモス会	鴨池ハイム管理事務所
	ふれあい広場よかよか元気クラブ	西伊敷5丁目公民館		ロフティよかよか元気クラブ	ロフティ郡元駅前マンション(キッズルーム)
	西伊敷よかよか元気クラブ	西伊敷福祉館		紫原よかよか元気クラブ	紫原福祉館
	土曜よかよか元気クラブ	伊敷団地第二公園		みなみひだまり会	南郡元町公民館
	千年2丁目よかよか元気クラブ	千年公民館		よかよか元気クラブさくら会	西紫原校区公民館
	小山田町永吉元気クラブ	小山田下永吉公民館		三和町よかよか元気クラブ	三和町内会公民館
	エンジョイよかよか元気クラブ	花野福祉館		よかよか乙女会	西紫原福祉館
	梅ノ木よかよか元気クラブ	小野市民館		やよい元気クラブ	上荒田町公民館
	伊敷仮屋よかよか元気クラブ	伊敷仮屋公民館		高麗町にこにこ会	高麗町公民館
	大聖よかよか体操	中福良集会所		永田和子健康教室	八幡校区振興会公民館
	新村よかよか元気クラブ	新村公民館		サンハイツよかよか元気クラブ	鴨池ニュータウンサンハイツ住宅管理組合集会所
	光ヶ丘よかよか元気クラブ	花野福祉館		ちぎりえの会	公団集会場
	スクエアステップ(笑顔ステップ)	花野福祉館		スイートぱてと	真砂福祉館
	犬迫入佐よかよか元気クラブ	入佐集会所		小春会	紫原5丁目公民館
	皆与志とびかずら会	皆与志町中公民館		唐湊いちょうの会よかよか元気クラブ	唐湊福祉館
	栗之迫よかよか元気クラブ	栗之迫公民館		健康になろう よかよか元気クラブ	小田急サンシティ鴨池管理棟

# I よかよか元気クラブ

地区	団体名	会場名	地区	団体名	会場名
宇宿・桜ヶ丘方面	宇宿よかよか元気クラブ	宇宿福祉館	谷山中央方面	よかよか魚見	魚見町公民館
	よかよか仲間	個人宅(桜ヶ丘)		よかよか桜川クラブ	生協コーポかごしま谷山店2階
	よかよか若なろ会	宇宿福祉館		よかよかさわやか体操	小松原市民館
	仲良四桜会	桜ヶ丘4丁目公民館		小松原よかよか元気クラブ	小松原公民館
	さくら会	桜ヶ丘6丁目公民館		武迫野ばら	武迫団地公民館
	桜五元気クラブ	桜ヶ丘5丁目公民館		慈眼寺団地らくらく体操会	慈眼寺団地集会場
	I丁目桜会	桜ヶ丘I丁目公民館		坂西よかよか元気クラブ	坂之上西公民館
	ふれあい二輪会	桜ヶ丘2丁目公民館		東中よかよか元気クラブ	坂之上東中公民館
	七桜会よかよか元気クラブ	桜ヶ丘7丁目公民館		桜島ていーだ	個人宅(光山)
	宮川体操クラブ	皇徳寺台西町内会第I集会所・皇徳寺福祉館		影原Ji&Baよかよか元気クラブ	影原公民館
谷山北方面	昂よかよか元気クラブ	昂集会所		一番組よかよか元気グループ	一番組公民館
	皇徳寺いきいき元気クラブ	県営住宅皇徳寺団地集会場		梅丘よかよか元気クラブ	福平福祉館
	中山みらいよかよかクラブ	JA鹿児島みらい谷山北支店		よかよか平川	平川福祉館
	かれん	星ヶ峯福祉館		野頭さくら元気クラブ	野頭公民館
	中山おごじょ元気クラブ	中山校区公民館		よかよか元気クラブ水曜会	星和台団地公民館
	フレッシュガール	谷山北福祉館		福笑会	森山公民館
	よかよか元気クラブもみじ会	自由ヶ丘2区公民館		コアラよかよかクラブ	福平福祉館
	ほしがみね南よかよか元気クラブ	星ヶ峯南町内会公民館		うわとこよかよか元気クラブ	上床公民館
	山田いちご体操クラブ	谷山北福祉館		浜よかよか元気クラブ	浜平川公民館
	café グランデよかよか元気クラブ	個人宅(星ヶ峯)		別府竹ん子クラブ	別府公民館
谷山中央方面	自由ヶ丘花菖蒲	自由ヶ丘1区公民館		JA坂之上よかよか元気クラブ	JA鹿児島みらい坂之上支店2階コミュニティホール
	星の笑顔	星の会集会所		古屋敷いきいきクラブ	古屋敷公民館
	星ヶ峯よか体操クラブ	星ヶ峯ニュータウン町内会公民館		和田名よかよか元気クラブ	和田名公民館
	よかよか元気クラブつくし会	南部保健センター		アロハよかよかクラブ	福平福祉館
	北清見よかよか元気クラブ	北清見公民館		さわやかよかよか元気クラブ	福平福祉館
	にこにこheartful	個人宅(小原)		ミセスクラブ	鹿児島市民体育館
	ぶりりずむ	個人宅(小原)	吉田方面	都迫よかよか会	都迫公民館
	べっぴん小原クラブ	小原町公民館		提水流よかよか体操	提水流公民館
	磯辺よかよか元気クラブ	磯辺公民館		本吉田よかよかたんぽぽクラブ	本吉田公民館
	月曜会よかよか元気クラブ	向川原東公民館		新大原元気クラブ	大原地区公民館
	カトレア元気クラブ	西谷山福祉館		大原よかよかクラブ	大原地区公民館
	不動寺明朗会	不動寺公民館		石下谷すこやかグループ	石下谷公民館
	新入よかよか元気クラブ	新入公民館		本城元気クラブ	吉田地区保健センター
	竹之迫よかよか元気クラブ あつまろ会	個人宅(清和)		美郷よかよか元気クラブ	表郷自治公民館
谷山中央方面	よかよか体操北麓グラウンドゴルフ同好会	清渓学舎	桜島方面	桜島健康体操クラブ	桜島地区保健センター
	よかよか体操北麓フラダンスクラブ	清渓学舎		赤水よかよかパラダイス	赤水公民館
	ざざんか	西谷山福祉館		武いっもんそよかよか元気クラブ	武公民館
	すまいるよかよか元気クラブ	鹿児島生協病院 組合員集会室		マスカット会	ぶどう作業室
	薬師堂よかよか元気クラブ	薬師堂公民館		西道スマイル会	西道公民館

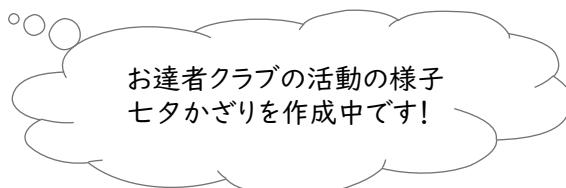
# I よかよか元気クラブ

地区	団体名	会場名	地区	団体名	会場名
桜島方面	西白浜むぜ会	西白浜集会施設	松元方面	きやんせよかよかクラブ	個人宅(直木)
	黒神よかよか元気クラブ	黒神校区公民館		入佐よかよか元気クラブ	入佐當農研修センター
	やいもんそ会	東白浜公民館		松之尾よかよか体操クラブ	すこやかランド石坂の里
郡山方面	柿木平公民会よかよか元気クラブ	柿木平公民館		四元体操クラブ	四元公民館
	有屋田自治会よかよか元気クラブ	有屋田公民館		よかよか体操上坊グループ	内田集会施設
	よかよか元気クラブ心柿園(旧:心・柿園)	上園公民館		折尾よかよか元気クラブ	折尾地域公民館
	転ばぬ先のよかよか元気クラブ	柿木平公民館		よかよかあすなろ会	仁田尾前公民館
	賦合よかよか元気クラブ	賦合自治公民館		内田さわやか元気クラブ	内田集会施設
	轟温泉よかよか元気クラブ	轟温泉	喜入方面	青矢さくら会よかよか元気クラブ	米倉集落公民館
松元方面	油須木よかよか元気クラブ	油須木コミュニティセンター		野元よかよか元気クラブ	野元公民館
	大平よかよか元気クラブ	大平公民館		瀬々串よかよか元気クラブ	瀬々串校区公民館
	大英よかど会	大英公民館		領南よかよかクラブ	領南自治公民館
	岩戸よかよか会	岩戸公民館		喜入よかよか元気クラブ	喜入地区保健センター
	平和団地よかよからくらくクラブ	平和団地自治公民館		楽市よかよか元気クラブ	旧市公民館
	松元よかよか元気クラブ	松元地区保健センター		川上よかよか元気クラブ	川上集落センター
吉野方面	上伊集院団地町内会よかよか元気クラブ	上伊集院団地公民館		えびすよかよか元気クラブ	田貫ゑびす館
	仁田尾団地よかよか元気クラブ	仁田尾団地公民館		中名シバハラよかよか元気クラブ	シプラスペース
	仁田尾後ゆめクラブ	仁田尾後自治公民館		喜入つわぶきよかよか元気クラブ	喜入校区公民館
	椿会よかよか元気クラブ	田原春自治公民館		生見よかよか元気クラブ	生見集落公民館

各よかよか元気クラブの詳細などは、管轄する保健センターまでおたずねください。(問い合わせ先:P8)

## II お達者クラブ

地域の公民館や福祉館などで月2回、高齢者の健康づくりと介護予防のための活動をしています。脳活性のためのレクリエーションや健康講座、簡単な体操を行います。



地区	団体名	会場名	地区	団体名	会場名
吉野方面	下花棚生き生きクラブ	下花棚公民館	吉野方面	天神山仲好しお達者クラブ	天神山市営住宅集会所
	川上いけんこ生き生きクラブ	清泉会館		早馬団地お達者クラブ	早馬団地公民館
	いきいきグリーンヒル	緑ヶ丘会館		実方お達者クラブ	実方公民館
	上花棚お達者クラブ	上花棚公民館		牟礼岡お達者クラブ	牟礼岡校区コミュニティセンター
	お達者クラブ絆	緑ヶ丘県住2号館第2集会場		帯迫お達者クラブ	帯迫公民館
	岡之原お達者クラブ	春山公民館		野呂迫すこやかお達者クラブ	野呂迫公民館
	花野お達者クラブ	花野公民館		吉野中央お達者クラブ	吉野公民館
	雀ヶ宮お達者クラブ	雀ヶ宮公会堂		中ノ町お達者クラブ	中ノ町公民館

## Ⅱ お達者クラブ

地区	団体名	会場名	地区	団体名	会場名
坂元・上町方面	玉里団地おしゃべり会	玉里団地東第二区集会所	伊敷方面	伊敷新村お達者クラブ	新村公民館
	若葉町ふれあいお達者クラブ	若葉町公民館		飯山お達者クラブ	飯山公民館
	西坂元よかどしお達者クラブ	西坂元公民館		ハイビスカス伊敷台	伊敷台福祉館
	坂元睦会お達者クラブ	坂元町睦会公民館		犬迫仲組お達者クラブ	仲組公民館
	坂元本町お達者クラブ	千草寮		入佐お達者クラブ	入佐集会所
	玉里団地西第一お達者クラブ	玉里団地西第一町内会公民館		犬迫栗之迫お達者クラブ	栗之迫公民館
	玉里団地西第二芙蓉会	玉里団地西第二町内会公民館		犬迫荒磯お達者クラブ	荒磯公民館
	親愛お達者クラブ稻荷町	稻荷町公民館		千年2丁目お達者クラブ	千年公民館
	清水町お達者クラブ	上町福祉館		小山田和会お達者クラブ	小山田コミュニティセンター
	東坂元お達者クラブ	東坂元公民館		小山田さくら会お達者クラブ	中ノ甲公民館
	池之上お達者クラブ	池之上町公民館		中迫お達者クラブ	中迫公民館
	春日町お達者クラブ	春日町公民館		小野鶴之村お達者クラブ	小野市民館
	坂元町実方太鼓橋お達者クラブ	坂元町実方公民館		小野胡摩田お達者クラブ	日枝公民館
	ポンポン鼓川お達者クラブ	鼓川町公民館		小野北枝お達者クラブ	小野北枝公民館
	下竜尾お達者クラブ	下竜尾町公民館		下伊敷ひまわりお達者クラブ	下伊敷住宅集会所
中央・武方面	せばる団地お達者クラブ	せばる団地公民館・坂元福祉館		西伊敷5丁目ふれあい広場	西伊敷五丁目公民館
	川添せせらぎ会お達者クラブ	川添公民館		西伊敷6・7丁目そよかぜお達者クラブ	岡之原公民館
	大竜お達者クラブ	たてばば福祉館		西伊敷健康クラブ	西伊敷福祉館
	甲突お達者クラブ	甲東福祉館		皆与志なのはな会	皆与志上公民館
	新寿お達者クラブ	甲東福祉館		皆与志にこにこお達者クラブ	皆与志下公民館
明和・城西・城山方面	城南お達者クラブ	城南校区公民館(城南小学校)	田上・西陵方面	広木お達者クラブ	広木公民館
	武町あけぼのお達者クラブ	武福祉館		西陵南お達者クラブ	西陵福祉館
	たてべ会お達者クラブ	武校区公民館		西陵西お達者クラブ	西陵西町内会公民館
	中央町さつき会お達者クラブ	中央町公民館(アエールタワー2階)		西陵東お達者クラブ	西陵福祉館
	平之町お達者クラブ	会文舎		田上喜楽会お達者クラブ	美尾崎公民館
明和・城西・城山方面	城山北部ふれあいお達者クラブ	城山団地北部町内会公民館		田上天神きばろう会	田上天神公民館
	草牟田若草お達者クラブ	城西公民館		西天神お達者クラブ	西天神公民館
	玉里町お達者クラブ	玉里町公民館		森山団地ふれあいお達者クラブ	森山団地公民館
	城山団地南部お達者クラブ	城山団地南部町内会公民館		広木ふれあい会お達者クラブ	広木住宅公民館
	新照院町お達者クラブ	新照院町公民館		前ヶ迫お達者クラブ	田上台福祉館
	城西1丁目すこやかお達者クラブ	西本願寺鹿児島別院城西出張所		田上団地健康クラブ	田上団地公民館
	西田長寿会お達者クラブ	西田文化協会	鴨池・荒田・紫原方面	荒田1丁目お達者クラブ	荒田1・2丁目公民館
	常盤お達者クラブ	常盤公民館		荒田二丁目すこやかお達者クラブ	荒田1・2丁目公民館
	薬師二丁目お達者クラブ	城西福祉館		真砂本町いきいきクラブ	真砂福祉館
	原良若葉会お達者クラブ	城西福祉館		真砂お達者クラブ	真砂六区公民館
	原良西お達者クラブ	原良西公民館		鴨池新町仲良しクラブ	鴨池新町市営住宅集会所
	明和うさちゃんお達者クラブ	明和福祉館		唐湊いちょうの会	唐湊福祉館
	明和なでしこお達者クラブ	明和福祉館		郡元げんき会お達者クラブ	郡元町公民館
	明和すずらんお達者クラブ	永吉団地親和会館		唐湊おじゃんせ会	唐湊公民館

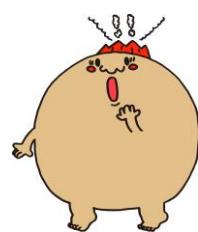
## Ⅱ お達者クラブ

地区	団体名	会場名	地区	団体名	会場名
鴨池・荒田・紫原方面	中央めいゆう会	中央保健センター	谷山中央方面	柿の実お達者クラブ	西谷山福祉館
	上之園いきいきお達者クラブ	上之園町公民館		お達者クラブつくし会	南部保健センター
	上荒田町若返り会お達者クラブ	上荒田公民館		幸ヶ丘お達者クラブ	東谷山福祉館
	お達者クラブ日之出会	日之出公民館		さわやか小原お達者クラブ	小原町公民館
	紫苑会お達者クラブ	西本願寺紫原出張所門徒会館		絆お達者クラブ	東上塩屋公民館
	紫原第二県友会お達者クラブ	紫原第二県友会館集会所		JA坂之上お達者クラブ	JA鹿児島みらい坂之上支店2階コミュニティホール
	下荒田一丁目あつまろ会	市営住宅集会所		坂之上駅前お達者クラブ	坂之上福祉館
	下荒田三丁目ひっとべ会	八幡校区公民館		慈眼寺団地お達者クラブ	慈眼寺団地集会所
	下荒田4丁目えがおクラブ	八幡校区振興会公民館		坂之上西お達者クラブ	坂之上西公民館
	悠遊クラブ	紫原7丁目公民館		さくら会お達者クラブ	ニュー慈眼寺団地公民館
	南郡元町お達者クラブ	南郡元町公民館		上床お達者クラブ	上床公民館
	さわやか会お達者クラブ	紫原福祉館集会室		ニコニコ笠松お達者クラブ	笠松公民館
宇宿・桜ヶ丘方面	南新町フレッシュお達者クラブ	南新町公民館		光山お達者クラブ	光山公民館
	紫原一丁目お達者クラブ	親子会集会所		向原お達者クラブ	福平福祉館
	二軒茶屋寿お達者クラブ	宇宿上公民館		あけぼのお達者クラブ	あけぼの公民館
	宇宿妙見お達者クラブ	市営宇宿住宅集会所		五位野お達者クラブ	五位野公民館
	宇宿コスモスお達者クラブ	宇宿福祉館		野頭お達者クラブ	野頭公民館
	宇宿下グリーンピースお達者クラブ	宇宿下公民館		坂之上東前お達者クラブ	東前公民館
谷山北方面	宇宿中間お達者クラブ	宇宿中間福祉館		和田名お達者クラブ	和田名公民館
	桜ヶ丘ふれあいサロン	桜ヶ丘福祉館		慈眼寺お達者クラブ	慈眼寺公民館
	桜ヶ丘きずな会	桜ヶ丘4丁目公民館		坂之上東中いきいきお達者クラブ	坂之上東中公民館
	パークヒルズお達者クラブ	パークヒルズ集会所		福笑会お達者クラブ	森山公民館
谷山中央方面	皇徳寺台東町内会お達者クラブ	皇徳寺福祉館		慈眼寺南お達者クラブ	慈眼寺公民館
	瀧ノ下お達者クラブ	瀧ノ下公民館		掛之下お達者クラブ	掛之下公民館
	中山下お達者クラブ	中山下公民館		一番組お達者クラブ	一番組公民館
	自由ヶ丘1区お達者クラブ	自由ヶ丘1区公民館	吉田	大原お達者クラブ	大原地区公民館
	中山団地いきいきクラブ	中山団地公民館		赤水元気会お達者クラブ	赤水公民館
	自由ヶ丘2区あじさいお達者クラブ	自由ヶ丘2区公民館		さつき会お達者クラブ	直木地域公民館
	お達者クラブほのぼの	星ヶ峯ニュータウン公民館	松元方面	かよう会お達者クラブ	馬場公民館
	星ヶ峯お達者クラブ	星ヶ峯福祉館		とどろん会お達者クラブ	寺脇公民館
	星ヶ峯北お達者クラブ	星ヶ峯北公民館		まつもと会お達者クラブ	松元地区保健センター
	星見台お達者クラブ	星見台公民館		西俣お達者クラブ	西有里研修館
谷山中央方面	宮川ゆうゆうクラブ	皇徳寺台西町内会第3集会所		郡山麓お達者クラブ	郡山麓公民館
	みやかわ北部お達者クラブ	柊木山公民館・炭床公民館		常盤としだんどうお達者クラブ	常盤集落センター
	向川原東お達者クラブ	向川原東公民館	喜入方面	紅梅お達者クラブ	旧麓研修センター
鴨池・荒田・紫原方面	陣之平お達者クラブ	陣之平公民館		かずら会お達者クラブ	星和コミュニティセンター
	不動寺お達者クラブ	不動寺公民館		なかみょうお達者クラブ	中名校区公民館

各お達者クラブの詳細などは、管轄する保健センターまでおたずねください。(問い合わせ先:P8)

### Ⅲ 専門職による出張講座

地域の集う場で活動されている方へ、健康に関する出張講座を行います。  
いつまでも元気に地域で暮らすために、知って得する耳よりな情報を届けします！  
市内の町内会や高齢者クラブ、趣味の会など様々な集まりでご活用ください。  
お申込みは、お住まいの地域を管轄する保健センターまでご連絡ください。



#### 保健師の話

認知症予防や  
フレイル予防など

#### 管理栄養士 の話

筋力アップの食事や  
栄養バランスなど

#### 歯科衛生士 の話

口の渴きやむせ予防  
お口の体操など

#### リハビリ 専門職の話

肩こり・腰痛・ひざ痛  
予防、体操実技など

### 高齢者クラブにも参加しましょう

健康づくりやボランティア活動など楽しい活動が盛りだくさん！

地域の仲間づくりや生きがいづくりができ、人生をより豊かにすることができます。



#### 健康づくり

グランド・ゴルフやヨガ  
スポーツ大会など

#### 地域交流 支え合い活動

世代間交流や  
見守り活動  
研修旅行など

#### ボランティア活動

清掃や緑化活動  
地域の環境を  
整える活動

地域にある高齢者クラブなど、鹿児島市高齢者クラブ連合会事務局までおたずねください。

(Tel:099-253-1521)

### < 地域の通いの場に関する問い合わせ先はこちら >

北部保健センター (吉野・牟礼岡方面)	099-244-5693	吉田保健福祉課 (吉田方面)	099-294-1215
東部保健センター (坂元・上町・中央・武・武岡方面)	099-216-1311	桜島保健福祉課 (桜島方面)	099-293-2360
西部保健センター (伊敷・城西方面)	099-252-8522	郡山保健福祉課 (郡山方面)	099-298-2114
中央保健センター (鴨池・紫原・田上・西陵・宇宿・桜ヶ丘方面)	099-258-2370	松元保健福祉課 (松元方面)	099-278-5417
南部保健センター (谷山方面)	099-268-2315	喜入地区保健センター (喜入方面)	099-345-3434