

大好評につき第2弾 体操でエイジング! よかよかセミナー

2026年

3月18日
水曜日
13:30~16:00

講話・体操セミナー



14:30~15:30

鹿児島大学
医学部保健学科 教授

牧迫 飛雄馬先生

これからも元気で、ココロもカラダも
若々しく過ごす秘訣をお伝えします!
よかよか元気クラブ参加者の体力測定などを
もとにした最新の研究や、今日から始められる
体操のポイントも分かりやすく紹介します!

※動きやすい服装でご参加ください



講話・体操セミナーは
限定60名
入場無料

申し込みはこちら

3月17日までに
電話または二次元コードから
お申込みください



電話はこちら
099-216-1311

定員に達した場合は受付を終了します

主催 鹿児島市東部保健センター

協力企業 ・NTT西日本 ・(株)伊藤園 ・(株)芙蓉商事 ・住友生命保険相互会社 鹿児島支社
・特定非営利活動法人かごしまこども食堂支援センターたくして (順不同)





体験ブース・展示ブース

13時30分～16時00分(無料・予約不要)

状況により、内容は変更になる場合がございます



NTT西日本・芙蓉商事



脳体力トレーナー CogEvo



かごしまこども食堂支援センター
たくして

こども食堂を通した活動の紹介
展示・リーフレット配布



住友生命保険相互会社

血管年齢測定
測定器に指先を置いて
約18秒で完了！！
あなたの“血管年齢”を
測定してみませんか！？



ベジチェック
手のひらをセンサーに当てて
約30秒で完了！！
あなたの“推定野菜摂取量”を
測定してみませんか！？



住友生命 Vitality

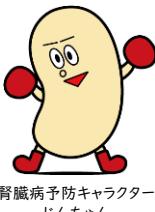
長寿あんしん相談センター

生活支援コーディネーターによる
展示・リーフレット配布



鹿児島市保健所 保健政策課

食育・健康づくりに関する
展示・リーフレット配布



腎臓病予防キャラクター
jinchchan

鹿児島市認知症支援室

認知症オレンジシティかごしま
～認知症は身近なこと～



東部保健センター

よかよか元気クラブの紹介
展示・リーフレット配布



よかちゃん・らくちゃん
(介護予防のうねりを起こす会作成)