

# 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

場所

**センテラス天文館  
スクエア広場**

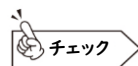
鹿児島市千日町1番1号  
※駐車場・駐輪場は有料です。  
センテラスパーキング(呉服町2-8)

## ご来場特典

会場でスタンプラリーを  
実施!  
体験・展示ブース  
を回った方に  
伊藤園の  
「お〜いお茶」を  
先着48名に  
プレゼント🎁



健康に関する様々なプログラムが  
すべて無料で楽しめます  
詳しくは裏面をチェック!!



**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

住友生命保険相互会社



## 脳体カトレーナー

CogEvo



## 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

かごしまこども食堂支援センター  
たくして

長寿あんしん相談センター

こども食堂を通じた活動の紹介  
展示・リーフレット配布



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

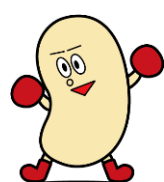


鹿児島市保健所 保健政策課

鹿児島市認知症支援室

東部保健センター

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  
じんちゃん



食育推進キャラクター  
でこん丸

認知症オレンジシティかごしま  
～認知症は身近なこと～



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〉