

# 健康づくりイベント情報

(令和5年10月から6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
1月13日～ 3月9日の第2土曜日 10:00～12:00 (3回講座)	鴨池公民館	ゆるっと ダイエット教室	座ったままや寝ころがったままでもできるお手軽エクササイズ教室 ★対象者：どなたでも ★参加料：500円(1回) ★事前申込：必要 ★URL： <a href="https://www.kago-spo.or.jp/play/yurutto">https://www.kago-spo.or.jp/play/yurutto</a>	公益財団法人 鹿児島市スポーツ 振興協会  TEL：099-248-7718 FAX：099-248-7738
10月12日・26日(木) 11月9日・30日(木) 12月14日・28日(木) 1月11日・25日(木) 2月8日・22日(木) 3月14日・28日(木) 10:00～12:00	勤労青少年 ホーム (友遊館)2階 講習室 (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・パズル 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(2回分)	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
①11月10日(金) ②11月16日(木) ③11月17日(金) ④11月20日(月) ⑤11月30日(木) (受付9:30～9:50) 10:00～12:00	①鴨池児童公園 ②西原商会アリーナ ③吉野公園 ④中央公民館前 ⑤錦江湾公園	第30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む ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：保険料50円(予定) ★事前申込：不要	鹿児島市 運動普及推進員 協議会事務局  TEL：099-258-2370 FAX：099-258-2392
10月21日(土) 11月18日(土) 12月17日(日) 1月27日(土) 2月17日(土) 3月16日(土) 10:00～12:00	サンエール かごしま2F スタジオ1	サンエール協働講座 (産後骨盤の歪み、ネコゼ・ 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)	血流と姿勢の改善のストレッチを行い、体の歪みの点検法、立つ、座る、寝るの正しい姿勢を提案し全身の痛みの原因と腰・肩など体の歪みを整える骨盤・体幹ストレッチの実技 ★参加料：500円(1回) ★定員20名 前日までに予約	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
12月19日(火)～ 12月24日(日) 9:30～18:00	鹿児島市立美術館 一般展示室I	第25回 ここで描く 絵画展	精神障害のある人たちが描いた作品等を展示し、精神障害に対する正しい知識の普及啓発を図るとともに、精神障害者の地域での生活を支援し社会生活の促進を図ります。	鹿児島市保健部 保健支援課  TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026
10月20日(金) 受付開始18:40 19:00～20:30	鹿児島市立科学館 5階宇宙劇場	働きざかりのための リラクゼーション講座	①リラクゼーション講座 ②プラネタリウム ③音楽生演奏 ★対象者：市内に住む・通勤する18歳以上の方 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	
10月18日(水) 受付開始13:00 13:30～16:00	センテラス 天文館6階 センテラス ホール	脳活1Dayセミナー in センテラス ～今日から実践！ 筋トレで心と体を 整える～	医師による講話とスポーツインストラクターによる実技。今日からできる健康の秘訣を教えます。 ★対象者：市民(先着300名) ★参加料：無料 ★事前申込：必要 (申込フォーム、FAX、郵便で受付)	鹿児島市 東部保健センター  TEL：099-216-1311 FAX：099-216-1308