

# 健康づくりイベント情報

(令和3年10月から4年3月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報については、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、新型コロナウイルス感染症の情勢に鑑み、内容の変更または中止となる場合がございますので、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
毎週水曜日 いずれも 10:00～11:30 (受付開始 9時45分)	県立鴨池 運動公園	からだ リフレッシュ教室	ノルディックウォーキングを中心とした有酸素運動、筋トレや動きづくりを組み合わせた健康体操教室。  ★対象：男女年齢問わず ★参加費：3,300円/月 別途施設使用料が必要 ★事前申込：必要	NPO 法人 SCC TEL：099-229-4222 FAX：099-229-4173
毎週火曜日 いずれも 10:10～11:00 (受付開始 10時00分)	かごしま 県民交流センター	スロー トレーニング& リラックス ストレッチ教室	体力、柔軟性に自信がない方でも、取り組みやすいスロートレーニングとストレッチポールの教室。  ★対象：男女年齢問わず ★参加費：3,300円/月 ★事前申込：必要	
10月13、27日(水) 11月10、24日(水) 12月8、22日(水) 1月12、26日(水) 2月9、16日(水) 3月9、23日(水) (9:30～受付) 10:00～12:00	勤労青少年 ホーム体育館 (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、健康生きがいづくり講話とマジック、ラジオ体操など  ★対象：どなたでも ★参加費：1,000円(月額) ★事前申込：必要(随時受付)	鹿児島県 健康生きがいづくり アドバイザー協議会 TEL：080-5486-3515 FAX：099-268-1030
10月15日(金) (18:40～受付) 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  リラクゼーション in プラネタリウム	①リラクゼーション講話 ②プラネタリウム ③音楽生演奏  ★対象：18歳以上の市民 ★参加費：無料 ★事前申込：不要	保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026