

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
10月11日・25日(水) 11月8日・22日(水) 12月6日・20日(水) 1月10日・24日(水) 2月14日・28日(水) 3月13日・27日(水) 受付開始9:30 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、健康生きがいがいづ くりのお話、ラジオ体操など ★対象者：どなたでも(随時受付) ★参加料：1000円(月額)	鹿児島 らくらく体操クラブ TEL:080-5486-3515 FAX:099-268-1030
①10月29日(日) 9:30~11:30 ②12月14日(木) 13:30~14:30	かごしま 健康の森公園	①骨盤体操& ストレッチ教室 ②水中エンジョイ ウォーキング	★内容 ①体の歪みチェック、骨盤体操、ス トレッチ体操 ※骨盤周りがすっきりして体が整 ったと実感してもらえる内容 ②プールサイドにて水中運動の利点、 効果、注意点の説明、温泉歩行浴 プールにて、立位で手の使い方、 足の動きのエクササイズ、色々動 きでの歩行浴エクササイズ ★対象者：①②18歳以上の方 ★参加料：①無料 ②300円(プール使用料) ★事前申込：①②必要 ★定員①20名②15名 (定員を超えたら抽選) ★申込期限： ①10月13日(金)必着 ②11月30日(木)必着 往復ハガキかメールにて、教室名・ 住所・氏名(全員)・年齢(全員)・ 電話番号を記載(1通2人まで申込 可能) kenmori-event@k-kouenkousya.jp	かごしま健康の森公園 TEL:099-238-4650 FAX:099-238-4548
11月1日(水)~ 11月30日(木)	WEB開催	感染管理講演会	次の新たな感染症の発生に備え、 平時から医療機関が感染症対策に 取り組むことを目的に、専門家に よる講演会をWebにて行います。 ★対象者：医療機関の院長・感染 対策責任者等 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市保健部 感染症対策課 TEL:099-803-7023 FAX:099-803-7026

健康づくりに取り組む団体 活動紹介

<公益財団法人鹿児島市スポーツ振興協会>

「どこでもヨガ」とは、市内各地の、季節を感じる事が出来る自然の中や人気の文化・観光地といった非日常の空間でヨガを行い、心身共にリフレッシュでき、鹿児島市の魅力を再発見できるイベントです。

これまでに、かごしま水族館や磯海水浴場、都市農業センター、桜島フェリー、仙巖園等で実施してきました。

ヨガ初心者でもお子様連れでもどなたでも参加できるイベントで、今後も様々な場所で実施していきます。

どこでもヨガ

URL: <http://www.kago-spo.or.jp/play/dokodemoyoga>



会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さらに取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記(事務局)までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第56号をお届けいたしました。次号は令和6年3月下旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議

お問合せ・参加団体申し込み：(事務局)鹿児島市保健政策課

TEL:099-803-6861 FAX:099-803-7026 E-mail: kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp



鹿児島市ホームページ

健康ニュース

検索

