

健康づくりイベント情報

(令和6年4月から6年9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ご紹介します。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
4月10日・24日(水) 5月8日・22日(水) 6月12日・26日(水) 7月10日・24日(水) 8月7日・21日(水) 9月11日・25日(水) 9:30受付開始 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム 2階講習室A (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、脳トレ、太極拳、健康生きがいがづくりのお話、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
4月11日・25日(木) 5月9日・23日(木) 6月13日・27日(木) 7月11日・25日(木) 8月8日・22日(木) 9月12日・26日(木) 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム (友遊館) 1階 和室 (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 健康生きがいがづくり アドバイザー協議会 TEL：090-3077-7838
4月20日(土) 5月18日(土) 6月15日(土) 7月20日(土) 8月24日(土) 9月21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・スマ木首、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
5月3日(金) 8:30受付開始 9:00~12:00	鹿児島市 かんまちあ	鹿児島市 レクリエーション祭り	★対象者：どなたでも ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 レクリエーション協会 TEL：099-251-4469 FAX：099-251-4469
6月8日(土)	川商ホール4階 (市民文化ホール)	第55回 鹿児島 吟道大会	①県内各支部会員による合吟・独吟の吟詠 ②特別構成番組 ③吟士権者による独吟 ④その他	鹿児島吟道会 TEL：099-244-2850 FAX：099-244-2850
8月18日(日)	谷山市民 会館ホール	南部九州地区 壮心大会	①鹿児島県・熊本県・宮崎県内の日本吟道会員で75歳以上の会員による独吟コンクール ②優勝者は全国大会に出場する ★参加料：無料 ★事前申込：必要	
※日程・会場および内容については、直接お問い合わせください。	市内の スーパー等	まちかど 健康チェック	血圧、体脂肪測定、尿チェック(蛋白・糖・潜血・塩分)、動脈硬化度測定、骨密度測定、足指力測定、ベジチェック(野菜摂取量推定機)など。 *会場により内容は異なります。 ★参加料：無料(骨密度測定のみ300円の負担)	鹿児島島医療生活協同組合 本部 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090
4月1日~9月30日 ①毎週月曜日 14:00~14:30 ②毎週水曜日 11:00~11:30 ③毎週木曜日 14:00~15:00 ④毎週日曜日 13:30~14:30	かごしま温泉 健康プラザ	①水中ウォーク ワンポイント アドバイス ②アクアウォーク ③コンディショニング グアクア ④エンジョイアクア	①運動浴に取り入れられる動きを行う水中運動 ②③④エクササイズを基本とした水中運動 ★対象者：入館者 ★参加料：無料(入館料は必要) ★事前申込：不要	かごしま温泉健康プラザ TEL：099-252-8551 FAX：099-252-8556