

## 鹿児島市健康づくり推進市民会議団体の活動をご紹介します！

### 市民健康まつり特別企画 オンラインシンポジウム 「新型コロナウイルス感染症にどう対応すべきか？」 ～鹿児島市の現状、正しい理解、予防策まで～ 市民健康まつり実行委員会（事務局：鹿児島市医師会）

令和2年10月3日実施

昭和59年から始まった「市民健康まつり」は、例年、健康相談、体操実演など多数のコーナーを設けてイベント形式で開催しておりますが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインシンポジウムを開催しました。

当日は、新型コロナウイルスをテーマに感染症の専門家や医師、保健所から最新の感染状況や正しい予防策をお話しいただくとともに、質疑応答やパネリストの方々と今後の見通しなどを討論しました。



### 生活とこころの無料悩み相談会 鹿児島市自殺予防対策委員会（保健支援課）

令和2年9月7～11日実施

毎年9月10～16日の自殺予防週間に合わせて相談会とミニレクチャーを実施しています。

法律相談やこころの相談等様々な分野の専門家が個別相談に応じ、日替わりで心を元気にするためのミニレクチャーも実施しました。悩んでいた事を相談できてスッキリした等の声がきかれています。

今年も9月開催予定です。ミニレクチャーのみの参加もできますので、ぜひお越しください。詳しくは市ホームページや市民のひろばをご確認ください。



## エクササイズ 動画 YouTube（ユーチューブ）公式チャンネルの開設

株式会社ニチガスクリエート アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ  
（鹿児島市健康づくり推進市民会議団体）

コロナ禍で、私たちの生活に急速に浸透したのが「オンライン」。当社では、昨年の緊急事態宣言に伴う臨時休館を受けて、ご家庭で運動を継続していただくための情報発信として、YouTube公式チャンネルを開設いたしました。



当クラブのインストラクターによるストレッチやヨガ、リズム体操やウォーキング等、様々なエクササイズをご紹介します。

QRコードで簡単にアクセスでき、**無料**でご覧いただけます。皆様の健康づくりに是非お役立てください。



#### <問い合わせ先>

株式会社ニチガスクリエート  
アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ  
電話：099-227-0202  
FAX：099-227-0204