

健康づくりイベント情報

(令和3年4月から3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、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
4月14日・28日(水) 5月12日・26日(水) 6月9日・23日(水) 7月14日・28日(水) 8月4日・25日(水) 9月8日・22日(水) 9:30受付開始 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」	①エアロビクス ②ストレッチ体操 ③脳トレ・太極拳 ④健康生きがいづくり講話とマジック ⑤ラジオ体操など ★対象者：どなたでも参加できます (随時受付) ★参加費：1,000円(月額)	鹿児島県 健康生きがいづくり アドバイザー協議会 TEL 099-268-1030 FAX 099-268-1030
4月16日(金) 5月21日(金) 6月25日(金) 7月17日(土) 8月20日(金) 9月17日(金) 14:00~16:00	宇宿中間福祉館 (宇宿7丁目)	頭痛・首・肩・腰・ 膝痛予防と改善に役 立つ骨の歪みを整え る骨盤ストレッチ	長引く肩こり・腰痛の痛みの原因は、 骨盤、骨格、頸椎などの骨と筋肉の歪 みにより起きやすいため、骨と筋肉を 整えるストレッチの実技、立つ、寝る 姿勢と骨盤の正しい位置と、身体の歪 みのチェック法を学びます。 ★対象者：15名 ★参加料：無料 ★前日までに要予約	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
4月17日(土) 5月22日(土) 6月25日(金) ・10:00~11:45 7月18日(日) ・14:00~16:00 8月22日(日) ・10:00~12:00 9月18日(土) ・14:00~16:00	サンエール かごしま2F スタジオ1 (荒田1丁目4-1)	サンエール協働講座 産後骨盤の歪み、ネ コゼ・頭・首・肩・ 肩こり・腰・膝痛、 外反母趾予防と改善 に役立つ全身の歪み を整える骨盤と体幹 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 ★対象者：20名 ★参加料：500円/回 ★前日までに要予約	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2日(日) 8:30受付開始 9:00~11:00	かんまちあ (浜町2番20号)	第4回 鹿児島市 レクリエーション祭り	ペタンク、レクリエーションダンス、真 向法など、様々なレクリエーションがあ ります。 ★対象者：市民 ★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 090-4993-7135 FAX 099-251-4469
8月20日(金) 13:00受付開始 13:30~16:30	市民文化ホール 第2ホール (与次郎2丁目 3-1)	感染症講演会	HIVなどの感染症の予防及び普及啓発 を目的に、専門家による講演会を行 います。 ★対象者：医療従事者、施設関係者、 学校関係者、一般市民 ★参加料：無料	鹿児島市 保健予防課 感染症対策係 TEL 099-803-7023 FAX 099-803-7026