

桜ウォーキング in かんまちあ

【開催日】令和3年3月（開催予定） 10:00～12:00（受付9:30～）
 【会場】鹿児島市上町ふれあい広場 かんまちあ
 【参加費】50円（保険料）
 【内容】鹿児島市運動普及推進員と一緒に健康づくりのための安全で効果的なウォーキングを楽しむ
 【事前申込】不要
 【問合せ先】鹿児島市運動普及推進員協議会事務局
 TEL：099-258-2370
 FAX：099-258-2392



健康づくりのために、安全で効果的なウォーキングを楽しんでみませんか

NPO 法人 鹿児島ネットワーク会議 健康サポート笑福



TEL：090-4487-5479
FAX：099-265-1344

| 開催期日等 | 会場等 | 事業名等 | 内容 |
|--|-----------------------|--|---|
| 10月16日（金） 11月13日（金） 12月11日（金） 1月15日（金） 2月19日（金） 3月19日（金） いずれも14:00～16:00 | 宇宿中間福祉館 （宇宿7丁目） | ネコゼ・頭・首・肩こり・ 膝・イビキの予防と改善に 役立つ全身の歪みを整える 骨盤と 体幹ストレッチ | 長引く肩こり・腰痛の原因は、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、寝る姿勢で骨盤の正しい位置と歪みのチェック方法を学ぶ ★定員：各回15名 ★参加費：無料 ★事前申込：必要（※前日までに） |
| 10月17日（土） 11月14日（土） 12月12日（土） 1月9日（土） 2月20日（土） 3月20日（土） いずれも10:00～11:45 | サンエールかごしま 2階 スタジオ1 | 「サンエール協働講座」 イビキ、ネコゼ、ムチウチ と腰、肩、膝痛の予防と 改善ストレッチ | 血流と姿勢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、肩等の歪みを整える骨盤・体幹ストレッチの実技 ★定員：各回20名 ★参加費：500円/1回 ★事前申込：必要（※前日までに） |

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）までお問合せ下さい。

市民会議だより第50号をお届けいたしました。次号は令和3年3月中旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議

お問い合わせ・参加団体申し込み：（事務局）鹿児島市健康福祉局保健所保健政策課

TEL099-803-6861 FAX099-803-7026 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

