

健康づくりイベント情報

(令和6年10月から7年3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紹介しています。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
10月9日・23日(水) 11月13日・27日(水) 12月4日・18日(水) 1月8日・22日(水) 2月12日・26日(水) 3月12日・26日(水) 9:30受付開始 10:00～12:00	勤労青少年 ホーム 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
10月10日・24日(木) 11月14日・28日(木) 12月12日・26日(木) 1月9日・23日(木) 2月13日・27日(木) 3月13日・27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&リンバストレッチ&体操 ②笑いヨガ ③脳トレ・ゲーム 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)	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
①10月27日(日) 9:30～11:00 ②11月16日(土) [※雨天時 11月23日(土)] 9:30～11:30	①② かごしま 健康の森 公園 (犬迫町825番地)	①骨盤体操& ストレッチ教室 ②パークゴルフ 初心者講習会	①体の歪みをチェック、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パークゴルフの座学(ルール・マナー等)、実技講習 ★対象者：①②18歳以上の方 ★参加料：①無料 ②300円 ★定員(超えたら抽選)： ①20名②32名 ★申込：事前に往復はがきか応募フォームへ教室名・住所・氏名(2名まで)・年齢(全員)・電話番号を記載の上、①10月13日(日)、②10月31日(木)に必着 ★応募フォーム ①  ② 	 かごしま健康の森公園 TEL：099-238-4650 FAX：099-238-4548
令和7年 3月23日(日) 10:00～12:00	かごしま 健康の森 公園 (犬迫町825番地)	春を迎える ウォーキング	講師によるウォーキングの効果などの説明(フォームや歩き方のペース、より効果を高めるための歩き方の提案)。体育館でウォーキング教室をした後、園内の2キロコースを歩く。1か所チェックポイントを設け、コースマップにスタンプを押す。 ★対象者：どなたでも ★参加料：無料 ★定員(先着順)：100名 ★申込：事前に3月13日(木)から電話または管理事務所窓口にて受付	
①11月11日(月) ②11月15日(金) ③11月19日(火) ④11月21日(木) ⑤11月28日(木) (受付9:30～9:50) 10:00～12:00	①鴨池児童公園 ②中央公民館前 ③県立吉野公園 ④錦江湾公園 ⑤西原商会アリーナ	第31回 正しく安全な ウォーキング大会	鹿児島市運動普及推進員と一緒に、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む ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：保険料50円 ★事前申込：不要	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