

健康づくりイベント情報

(令和4年10月から5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
令和4年12月 ～ 令和5年1月	各家庭や保育園、 幼稚園、 児童クラブ等	キッズけんこう チャレンジ	「歯みがき」「朝ごはん」など健康に関する目標を立て、実施した日はチャレンジシートにシールを貼り、1ヶ月間取り組むもの。 ★対象者：小学生以下ならどなたでも ★参加費：無料	鹿児島医療生活 協同組合 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090
10月12日・26日(水) 11月9日・16日(水) 12月7日・21日(水) 1月11日・25日(水) 2月8日・22日(水) 3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 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：080-5486-3515 FAX：099-268-1030
11月27日(日) 13:00 受付開始 13:15～17:30	鹿児島県民 交流センター	第6回 ノルディック・ ウォーク 県民公開講座	①ノルディックウォークの医学的効果の講座と実技指導 ②城山周辺の体験会 ★対象者：どなたでも(人数制限あり) ★参加料：300円(ポールレンタル費300円) ★事前申込：必要	鹿児島県 ノルディック・ウォーク 連盟 TEL：099-226-0923 FAX：099-226-0346
10月22日(土) 11月19日(土) 12月18日(日) 1月14日(土) 2月18日(土) 3月18日(土) 10:00～12:00	サンエール かごしま2F スタジオ1	産後骨盤の歪み、ネコ背・スマホ首、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	①血流と姿勢改善のストレッチ ②体の歪みの点検法 ③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
10月23日(日) 8:30 受付開始 9:00～11:30	鹿児島県立 鴨池補助競技場	県下一周駅伝選手 と一緒に ランニング教室	駅伝チームコーチから学ぶランニング教室 ★対象者：18歳以上の方 ★参加料：1500円 ★事前申込：必要	(公財)鹿児島市 スポーツ振興協会 TEL：099-248-7718 FAX：099-248-7738
10月29日(土) 9:00 受付開始 9:30～13:00	鹿児島市 観光農業公園 (グリーンファーム)	日本遺産ウォーク ～喜入旧麗～	グリーンファーム～喜入旧麗を歩く約8km～ ★対象者：どなたでも ★参加料：1500円 ★事前申込：必要	
令和5年 3月12日(日) 9:00 受付開始 10:00～16:00	西原商会 アリーナ	すぼどん KIDS ワンデースクール	身体動作の基礎を身に付けるエクササイズと多種スポーツ体験教室 ★対象者：小学1～3年生 ★参加料：1,000円 ★事前申込：必要	