

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
令和5年 1月15日(日) 9:00 受付開始 9:30～11:30	鹿児島市 健康の森公園	新春たこあげ大会	たこあげを通して、楽しく外で身体を動かしてみませんか。 ★対象者：市民 ★参加費：無料 ★当日参加可	鹿児島市 レクリエーション協会 TEL：090-4993-7135 FAX：099-251-4469
令和4年 10月18日(火) 10:00 受付開始 10:10～11:00	かごしま県民 交流センター 東棟5階 絵画制作室	スロートレーニング & リラックス ストレッチ教室 ～1Dayレッスン～	体力、柔軟性に自信がない方でも、取り組みやすいスロートレーニングとストレッチの教室です。心地よい音楽の中でカラダを動かして癒されませんか？ ★対象者：男女年齢問わず ★参加費：1,100円/回 ★事前申込：必要	NPO 法人 SCC TEL：099-229-4222 FAX：099-229-4173
毎週水曜日 9:45 受付開始 10:00～11:30	県立鴨池 運動公園	からだリフレッシュ 教室	ノルディックウォーキングを中心とした有酸素運動と筋トレや動きづくりを組み合わせた健康体操教室 ★対象者：どなたでも ★参加料：3,300円/月 別途施設使用料 ★事前申込：必要	
令和4年 10月14日(金)	市立科学館 5階宇宙劇場	働きざかりのため のリラクゼーション 講座	①リラクゼーション講話 ②プラネタリウム ③音楽生演奏 ★対象者：市内に住むか、通勤する18歳以上の方 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	鹿児島市 保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026
令和5年 2月10日(金)	谷山 サザンホール	ふれあい交流会	医療機関や福祉施設などで社会復帰に取り組む人たちの舞台発表・作品展示など ★対象者：どなたでも ★参加料：無料	

## 市民会議団体 活動紹介

### <NPO 法人 SCC>

体力、柔軟性に自信がない方でも、取り組みやすいスロートレーニングとストレッチの教室です。心地よい音楽の中、リラックスした空間で、ストレッチポールやダンベルを用いて、ストレッチやさまざまなエクササイズを実施します。現在は、50歳代～80歳代の少人数で、楽しく健康づくり、体力づくりを行っています。継続する事で、筋力が上がり、姿勢も良くなります。興味がある方は、是非お問合せください。

### スロートレーニング&リラックスストレッチ教室 (毎週火曜日 10:10～11:00 実施)



## 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)までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第54号をお届けいたしました。次号は令和5年3月下旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議事務局：鹿児島市保健政策課  
問い合わせ TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026  
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

