

催し

知的障害者(児)ふれあい講座

◇内容...リフレッシュ体操、音楽、水泳、バドミントン、絵手紙、陶芸・七宝焼きなど ◇対象...市内に住む知的障害者(児)とその家族 ◇場所...知的障害者福祉センター ◇受講は無料 ◇申込期限...7月15日 ◇詳しくは知的障害者福祉センター264-8711へ

ストレッチ教室

◇内容...ストレッチを主とした運動の実技など ◇対象...どなたでも ◇日時...毎月第2・4木曜日10時~11時20分 ◇場所...西部保健センター ◇定員...各50人(当日先着順) ◇持参するもの...運動ができる服装、屋内シューズ、タオル ◇申し込み不要 ◇詳しくは西部保健センターへ

食育教室

◇演題 「人と地球環境にやさしい食生活」
◇講師 上蘭芙美子氏(食育料理研究家)
◇対象 市内に住む人
◇日時 7月23日(木)10時~12時
◇場所 市民福祉プラザ
◇定員 70人(超えたら抽選)
◇受講は無料
◇申し込み 電話で7月17日までに保健予防課へ



食生活を見直してみませんか

○主人や子どもの栄養摂取が気になり、栄養・カロリーなどの情報を得たいと考えていたときに、食育教室を知りました。
○食材の特徴や食べ方、栄養バランス、調理方法など、自分が普段食べている食材について学び、改めて食生活を考え直す貴重な機会となりました。
○健やかに生活していくために「食」は欠かせないテーマです。毎日の食生活を見直すきっかけに、ぜひこの教室に参加してみたいかがですか。

木之下 祥子さん
(城西二丁目)

■プラスワン料理教室

◇内容...ジュニアアスリートの食事(講義と調理実習)

期 日	場 所
7月30日(木)	東部保健センター
8月4日(火)	北部保健センター
8月5日(水)	中央保健センター
8月18日(火)	西部保健センター
8月20日(木)	南部保健センター

◇時間...9時30分~14時 ◇定員...各20人(超えたら抽選) ◇受講は無料(材料費500円必要) ◇準備するもの...エプロン、三角巾、筆記用具 ◇申し込み...はがきか電話で住所、氏名、年齢、電話番号を開催10日前(必着)までに各保健センターへ

■肩腰痛解消運動講座

◇内容...肩こりや腰痛などを解消するストレッチ運動 ◇対象...16歳以上の人 ◇日時...7月18日(土)11時~12時 ◇場所...かごしま温泉健康プラザ ◇定員...10人(超えたら抽選) ◇受講は無料 ◇申込期限...7月13日 ◇詳しくはかごしま温泉健康プラザ252-8551へ

■ヘルシースリム教室

◇内容...医師、栄養士などによる講話や実技 ◇対象...40歳以上65歳未満の人 ◇日時...7月21日(火)・29日(水) 8月5日(水)・18日(火)の13時30分~15時30分(全4回) ◇場所...北部保健センター ◇定員...30人程度 ◇受講は無料 ◇申し込み...電話か直接北部保健センターへ

■高齢者福祉センター桜島教養講座

◇内容...健康体操、レクリエーション、ピース、折紙 ◇対象...市内に住む65歳以上の人 ◇期間...9月から来年2月(全10回) ◇場所...高齢者福祉センター桜島 ◇定員...各15人程度 ◇受講は無料(材料費は自己負担) ◇申し込み...往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、7月31日(必着)までに〒891-1419桜島横山町1722-17高齢者福祉センター桜島293-2951へ

人と地球にやさしい料理教室

日 時	場 所
8月7日(金)10時~14時	中央保健センター
8月11日(火)10時~14時	東部保健センター

◇内容 献立計画と調理実習
◇定員 各20人(超えたら抽選)
◇受講は無料(材料費500円必要)
◇申し込み 電話で7月24日までに保健予防課へ

検診など

■マリンピア喜入 de 体力測定

◇内容...筋力・瞬発力・柔軟性などの測定や健康増進などのアドバイス ◇対象...16歳以上の人 ◇日時...7月22日(水)15時~16時 ◇場所...マリンピア喜入 ◇定員...20人程度 ◇参加は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくはマリンピア喜入0993-45-1117へ

■8月は食品衛生月間

◇パネル展を実施 ◇日時...8月4日(火)10時~16時 ◇場所...ダイエー鹿児島店 ◇詳しくは生活衛生課へ

年に1回! 特定健診

◇下記の会場でメタボに着目した健診を実施します。医療機関でも受診できます
◇受診には特定健康診査受診券と保険証が必要です
【サンサンコールかごしま 808-3333】

月	日	曜 日	場 所	時 間
7	10	金	武岡福祉館	9時~11時
7	13	月	西有里研修館 花尾コミュニティセンター	8時30分~9時30分 10時40分~11時30分
	14	火	西部保健センター	9時30分~10時30分
7	15	水	武岡小学校	9時~11時
	16	木	城南小学校	9時~11時
7	17	金	郡山東部研修館 紫原福祉館	8時30分~11時 9時~11時
	21	火	東部保健センター	9時30分~10時30分
7	22	水	中州小学校	9時~11時
	23	木	伊敷台小学校	8時30分~11時
7	24	金	中央保健センター	9時30分~10時30分
	27	月	田上小学校	9時~11時
7	28	火	北部保健センター	9時30分~10時30分
	29	水	田上台福祉館	9時~11時
7	30	木	紫原中学校	9時~11時
	31	金	広木小学校	9時~11時
8	2	日	県民総合保健センター	8時30分~11時
	3	月	三和町公民館	9時~11時
8	4	火	西紫原小学校	8時30分~11時
	5	水	武小学校	8時30分~11時
8	6	木	紫原小学校	9時~11時
	7	金	南部保健センター	9時30分~10時30分

受けて安心

がん・腹部超音波集団検診

- ①胃がん検診**
◇対象 今年度40歳以上の人(胃や十二指腸を切除した人を除く)
◇検診料 1000円
 - ②腹部超音波検診**
◇対象 今年度40歳以上の人
◇検診料 800円
 - ③子宮がん検診**
◇対象 今年度20歳以上の女性
◇検診料 600円
 - ④乳がん検診**
◇対象 今年度40歳以上の女性(豊胸術を受けた人、ペースメーカー使用者、妊娠の可能性のある人を除く)
◇検診料 40歳代は1600円、50歳以上は1100円
 - ⑤骨粗しょう症検診**
◇対象 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性
◇検診料 300円
◇場 所 集団子宮がん検診会場
—共通事項—
◇受付時間 ①②8時30分~9時30分、③④8時30分~9時、13時~13時30分
◇検診当日は「いきいき受診券」と「保険証」を持参してください
◇70歳以上の人、後期高齢者医療被保険者証を持っている人などは無料(検診時に証明の提示が必要)
◇職場で受診機会のない人も可
◇詳しくはサンサンコールかごしま 808-3333へ
- 半日がん検診
◇対象 今年度40・50歳になる人(職場などで受診できる人を除く)
◇検診料 男性6000円、女性8000円
◇詳しくは県民総合保健センター 220-2622へ

月	日	曜 日	場 所
7	13	月	胃・腹部:鹿児島アリーナ
7	14	火	胃・腹部:武岡台小学校 子宮・乳:川上小学校(午前)
	15	水	胃・腹部:松原小学校
7	16	木	胃・腹部:伊敷小学校
	17	金	胃・腹部:郡山東部研修館
7	21	火	胃:八幡小学校 子宮・乳:城南小学校(午前)
	22	水	胃・腹部:黒神小学校 子宮・乳:名山小学校(午前) 乳:松元地区保健センター(午前)
7	23	木	胃・腹部:伊敷台小学校 子宮・乳:西伊敷小学校(午前)
	24	金	胃:城南小学校
7	27	月	子宮・乳:明和小学校
	28	火	胃・腹部:中洲小学校
7	29	水	胃・腹部:武岡小学校
	30	木	胃・腹部:武岡小学校
7	31	金	胃・腹部:中央保健センター
	1	土	子宮・乳:中央保健センター
8	2	日	胃・腹部:県民総合保健センター
	4	火	胃・腹部:西紫原小学校 胃・腹部:田上小学校 胃・腹部:武小学校 胃・腹部:北部保健センター 乳:北部保健センター(午前)
8	6	木	胃・腹部:田上小学校 乳:北部保健センター(午前)
	7	金	胃・腹部:紫原中学校
8	8	土	子宮・乳:県民総合保健センター
	10	月	胃・腹部:広木小学校

各支所の福祉課・保健福祉課・保健所 問い合わせ先

●谷山福祉事務所福祉課 ☎269-8472~8473	●郡山保健福祉課 ☎298-2114
●伊敷福祉課 ☎229-2111	●生活衛生課・保健予防課 ☎258-2321
●吉野福祉課 ☎244-7379	●中央保健センター ☎258-2321 〒890-5843 鴨池二丁目25-1-11
●吉田保健福祉課(福祉関係) ☎294-1214 (吉田地区保健センターX保健関係)	●東部保健センター ☎216-1310 〒892-0816 山下町10-5
●桜島保健福祉課 ☎294-1215	●南部保健センター ☎268-2315 〒891-0141 谷山中央五丁目26-7
●喜入保健福祉課(福祉関係) ☎0993-45-3755	●西部保健センター ☎252-8522 〒890-0023 永吉二丁目21-6
(喜入地区保健センターX保健関係) ☎0993-45-3434	●北部保健センター ☎244-5693 〒892-0871 吉野町3275-3
●松元保健福祉課 ☎278-5417	

紙おむつ活用で「朝までぐっすり眠れ、『ゆとり』が生まれます」

利用者・介護者双方の肉体的・精神的負担を解消します

「おむつの種類」
外側にはおむつ
中に入れるパッド

●テープ止めタイプ
トイレに行けない方に適しています。

●尿とりパッド
吸収量を補うパッドです。

好循環
利用者:ぐっすり眠る
介護者:介護時間にゆとりが生まれる。

起床時
利用者:生活のリズムが整う。

福祉用具レンタル・販売・住宅改修・介護保険のご相談なら
株式会社 **カクイクスウィング** TEL099-226-0923
営業時間/10:00~18:00(定休日:月曜日)
ホームページ http://www.kakuix.com

緊急時には緊急コールボタンひとつで駆けつけます。

ひとりである時間の多い高齢者の方
夜中や早朝に不安を抱える方への
介護保険適用外のサービスです。

緊急時に備えませんか?
詳しくはお電話で!

●詳しくはお問い合わせください。

☎ 099-250-3592

訪問介護コンフォート上荒田
COMFORT 上荒田
鹿児島市上荒田町23-8 コンフォート上荒田3階

※1.ご自宅と、緊急コールセンターを結び、いざという時に、すぐに介護士が対応する新しいサービスです。24時間いつでも対応いたします。
※2.訪問介護コンフォート上荒田より3km圏内。