

■精神障害者のためのデイ・ケア

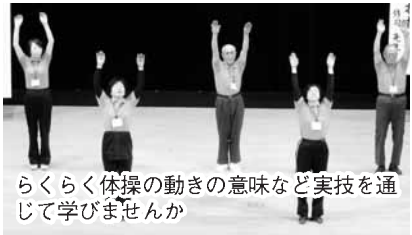
①社会復帰コース
◇日時…毎週月・水・金曜日 9時30分～15時

②在宅生活コース
◇日時…毎週木曜日10時～15時

ー共通事項ー
◇内容…在宅の精神障害者の社会復帰のための訓練(創作活動、料理、音楽、スポーツなど) ◇場所…精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
◇詳しくは保健予防課258-2351へ

■らくらく体操講習会

◇日時…2月7日(月)13時30分～15時30分 ◇場所…中央公民館 ◇参加は無料 ◇申し込み不要 ◇動きやすい服装でお越しください



らくらく体操の動きの意味など実技を通じて学びませんか

〈南部保健センター〉

■始める水中運動講座

◇内容…水中運動の目的や効果、基本的な動作 ◇対象…16歳以上の人

◇日時…1月27日(木)11時～12時
◇場所…かごしま温泉健康プラザ
◇定員…30人程度
◇参加は無料(別途使用料が必要) ◇詳しくはかごしま温泉健康プラザ252-8551へ



■ヘルシーリズム教室(全4回)

①南部保健センター
◇日時…1月20日、2月3日・17日、3月3日の木曜日 9時30分～11時30分
◇申し込み開始日…1月11日
②西部保健センター
◇日時…2月4日・18日・25日、3月11日の金曜日13時30分～15時30分
◇申し込み開始日…1月13日

ー共通事項ー

◇内容…医師、栄養士などによるメタボリック症候群を予防するための講話や実技 ◇対象…40歳～64歳の人
◇定員…30人(先着順) ◇受講は無料
◇申し込み…直接か電話で各保健センターへ

■スパランド裸・楽・良メタボリック解消キャンペーン

◇内容…集中的な運動プログラムや計測と生活改善指導 ◇期間…1月～3月 ◇参加は無料(別途使用料が必要)
◇申し込み…1月17日 ◇詳しくはスパランド裸・楽・良245-7070へ

■スパランド裸・楽・良ニュースポーツ大会

◇内容…ピンボリングやグラウンド・ゴルフなど ◇対象…市内に住む人 ◇日時…1月30日(日)9時30分～12時 ◇定員…64人(超えたら抽選)
◇参加料…800円(昼食代込み) ◇申し込み…直接かはがき、ファックス、Eメールで住所、氏名、年齢、電話番号を1月17日(必着)までに〒891-1102 東俣町1450 スパランド裸・楽・良 245-7070 (FAX245-7088、Eメール info@spa-rarara.com)へ

■温泉活用相談会

施設	期日
スパランド裸・楽・良	1月15日(土)
かごしま温泉健康プラザ	1月21日(金)

◇内容…温泉入浴指導員による、温泉を活用した健康づくりや水中運動講座、入浴のアドバイス ◇時間…13時30分～15時 ◇定員…各20人程度 ◇受講は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくはスパランド裸・楽・良245-7070、かごしま温泉健康プラザ252-8551へ

■マリンピア喜入臨時休館

◇温水プール 2月1日(火)～3月31日(木)
◇温泉 2月14日(月)～18日(金)
※会議室、レストラン、売店は利用できません(休館日を除く)
【マリンピア喜入 345-1117】

受講は無料です 健康のための講座・教室

講座・教室名	内容	講師	日時	場所	申し込み・問い合わせ
①こころの健康教室	高齢期のこころの病気～うつとその予防について	内田将博氏(三州病院医師)	1月18日(火)14時～15時30分	東部保健センター	東部保健センター
②認知症予防教室(全2回)	I 認知症予防について II よくなる認知症	I 加茂真理子氏(三州病院医師) II 厚地正道氏(厚地脳神経外科医師)	I 1月20日(木)の14時～15時30分 II 1月31日(月)の14時～15時30分	松元地区保健センター	松元保健福祉課
③認知症予防教室(全2回)	I 認知症になりにくい生活習慣とは II 認知症も早期診断・早期治療～脳神経外科の立場から～	I 黒野明日嗣氏(認知症疾患医療センター谷山病院医師) II 横山俊一氏(南風病院医師)	I 1月21日(金)の14時～15時30分 II 2月3日(木)の14時～15時30分	西部保健センター	西部保健センター
④ひざ痛・腰痛予防教室	ひざ痛・腰痛予防について	増田吉彦氏(増田整形外科病院医師)、南園智治氏(同病院理学療法士)	1月26日(水)14時～16時	保健所	中央保健センター258-2370
⑤肺がん予防教室	禁煙で肺がん予防	徳留修身中央保健センター医師	1月28日(金)14時～15時30分	北部保健センター	北部保健センター
⑥精神保健福祉講座	依存症についての基礎知識～アルコール問題とは	寿幸治氏(谷山病院医師)	1月26日(水)14時～16時	精神保健福祉交流センター	精神保健福祉交流センター

◇対象 市内に住む人 ◇定員 ①～⑤はなし、⑥は30人程度
◇申し込み ①～⑤は申し込み不要、⑥は電話で1月22日までに精神保健福祉交流センター080-2692-0789(問い合わせは214-3352)へ

健康のために

特定健診(40歳以上75歳未満)
長寿健診(75歳以上)

◇対象者には、いきいき受診券に、「特定健康診査受診券」か「長寿健康診査受診券」を同封しています
◇会場によっては、肺・大腸がん検診なども受診できます
◇医療機関でも受診できます
◇受診のときは、「受診券」と「保険証」を持参してください

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪がたまり、高血糖・高血圧・脂質異常となる状態をいい、糖尿病・心筋梗塞などの生活習慣病を起しやすくなります。

月	日	曜	場所	時間
1	14	金	南部保健センター	9時30分～10時30分
	17	月	松元地区保健センター	8時30分～11時
	18	火	東部保健センター	9時30分～10時30分
	25	火	北部保健センター	9時30分～10時30分
	26	水	喜入小学校	8時30分～11時
2	28	金	中央保健センター	9時30分～10時30分
	3	木	郡山地区保健センター	8時30分～11時
	4	金	南部保健センター	9時30分～10時30分
			桜島地区保健センター	8時30分～11時
	6	日	県民総合保健センター	8時30分～11時
8	火	西部保健センター	9時30分～10時30分	
9	水	吉田地区保健センター	8時30分～11時	

【サンサンコールかごしま 099-808-3333】

新しい年! 年1回の健康チェック

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 子宮がん検診会場
⑤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

ー共通事項ー
◇受付時間 ①②8時30分～9時30分、③④⑤8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
◇①②③⑤は事前予約が必要。定員になり次第受け付けは終了

◇詳しくはサンサンコールかごしま099-808-3333へ

月	日	曜	場所
1	17	月	胃・腹部: 松元地区保健センター
	18	火	胃・腹部: 谷山市民会館
			胃・腹部: 大明丘小学校 乳: 西部保健センター(午前)
	19	水	胃・腹部: 武岡小学校
	20	木	胃・腹部: 紫原小学校
	21	金	胃・腹部: 明和小学校
	22	土	子宮・乳: 北部保健センター(午前)
			子宮・乳: 中央保健センター
	24	月	子宮・乳: 松元地区保健センター(午前)
			乳: 名山小学校(午前)
25	火	胃・腹部: 西田小学校	
		子宮・乳: 松元地区保健センター	
26	水	胃・腹部: 喜入小学校	
		子宮・乳: 松元地区保健センター(午前)	
27	木	胃・腹部: 田上小学校	
		胃・腹部: 原良小学校	
28	金	子宮・乳: 武岡小学校	
		子宮・乳: 県民総合保健センター	
29	土	子宮・乳: 谷山市民会館	
		子宮・乳: 宇宿小学校	
30	日	胃・腹部: 荒田小学校	
		胃・腹部: 西陵小学校	
2	3	木	胃・腹部: 郡山地区保健センター
			子宮・乳: JAグリーン鶴島坂之上支店(午前)
	4	金	胃・腹部: 桜島地区保健センター
			胃・腹部: 中央保健センター
	6	日	胃・腹部: 県民総合保健センター
子宮・乳: 中央保健センター			
7	月	胃・腹部: 鴨池小学校	
		子宮・乳: 瀬々串校区公民館(午前)	
8	火	子宮・乳: 中名校区公民館(午後)	
		胃・腹部: 南部保健センター	
9	水	子宮・乳: 前之浜校区公民館(午前)	
		子宮・乳: 生見校区公民館(午後)	
10	木	胃・腹部: 吉田地区保健センター	
		子宮・乳: 喜入地区保健センター	
13	日	胃・腹部: 中洲小学校	
		子宮・乳: 喜入地区保健センター(午前)	
			乳: 桜島地区保健センター(午前)
			胃・腹部: 県民総合保健センター

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
◇前立腺がん検診、肝炎ウィルス検診は受診できません
◇詳しくは県民総合保健センター220-2332へ

