

身体障害者パソコン講座

◇コース...①肢体不自由者・内部障害者ピスタ基礎コース ②聴覚障害者ピスタ基礎コース ③視覚障害者パソコン基礎コース **対**18歳以上の身体障害者手帳を持つパソコンに興味のある人や初心者の人 **所**市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) **定**各6人(超えたら抽選) ◇申込期限...6月15日 **問**市心身障害者総合福祉センター252-7900(FAX253-5332)

マリニピア喜入イベント

①温泉活用相談会
内温泉入浴指導員による温泉を活用した健康づくりや入浴のアドバイス **期**6月16日(土)14時~16時 **料**無料 **申**不要
②道の駅「喜入」喜楽市
内喜入地域の農産物や特産品の販売など **期**6月17日(日)10時~15時

①②**共** **問**マリニピア喜入345-1117

スパランド裸・楽・良イベント

①少年サッカー大会
対小学生 **期**6月23日(土) **所**郡山総合運動場 **定**16チーム
(1組8人。超えたら抽選) **料**1チーム6000円(弁当代別途1個500円)



円) **申**直接か郵送、ファクスで所定の申込書を6月13日(必着)までに〒891-1102東俣町1450スパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088)へ

②**体力年齢測定**
内筋力・瞬発力・バランス感覚などの測定と健康増進や体力向上のアドバイス **対**16歳以上の人 **期**6月10日(日)14時~17時 **定**20人程度 **料**無料 **申**不要 **問**スパランド裸・楽・良245-7070

鹿児島アリーナ健康体力相談
内医師によるカウンセリングと運動指導 **期**6月23日(土)10時~12時 **定**3人(1人40分程度。先着順) **料**無料 **申**直接か電話で市民スポーツ課285-2244へ

かごしま温泉健康プラザ健康相談会
内ストレッチポールを使ったストレッチやトレーニング **期**6月15日(金)9時40分~10時20分~
定各10人(先着順) **料**無料(施設使用料が必要) **申**必要

かごしま温泉健康プラザ健康相談会

臨時休館(施設点検のため)
6月8日(金)~11日(月)
※12日(火)は通常の休館日



問かごしま温泉健康プラザ252-8551

高齢者福祉センター東桜島講座

講座名	開講日	期日
健康レクリエーション	7月3日	第1・3 火曜日
健康体操	7月10日	第2・4 火曜日

対市内に住む60歳以上の人
◇時間...10時~11時30分(各全7回)

回) **定**各20人(超えたら抽選)
料無料(教材費は実費負担) **申**電話か往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を6月20日(必着)までに〒891-1543東桜島町720高齢者福祉センター東桜島221-2081へ

特定(長寿)健診を受けましょう

◇受診のときは、「特定(長寿)健康診査受診券」と「保険証」を持参してください(健診料は無料)
◇7月以降の日程は、いきいき受診券に同封の日程表をご覧ください



問サンサンコールかごしま099-808-3333

月	日	曜	場 所	時 間
10	日		県民総合保健センター	8時30分~10時30分
11	月		Aコープいしき店(伊敷台二丁目)	9時~11時
12	火		西部保健センター	9時30分~10時30分
13	水		日当平市営住宅集会所	9時~11時
14	木		東坂元公民館(かつら公園)	9時~11時
15	金		花野小学校	9時~11時
16	土		中央保健センター	8時30分~10時30分
18	月		花野福祉館	9時~10時30分
			番屋下公民館	14時~15時
			郡山地区保健センター	8時30分~10時30分
19	火		東部保健センター	9時30分~10時30分
			郡山地区保健センター	8時30分~10時30分
20	水		伊敷小学校	9時~11時
			郡山地区保健センター	8時30分~10時30分
21	木		武岡台小学校	9時~10時30分
22	金		中央保健センター	9時30分~10時30分
25	月		明和中学校	8時30分~10時30分
26	火		北部保健センター	9時30分~10時30分
27	水		黒神中学校	9時~10時30分
			古里町内会集会所(改新小学校内)	13時30分~14時30分
28	木		西伊敷岡之原公民館	9時~11時
29	金		西田小学校	9時~11時

健康づくり教室・講座

講座・教室	内容・演題	日時	場 所	申し込み 問い合わせ
①ひざ痛・腰痛予防教室	日常見られるひざ痛・腰痛の原因とその予防について(医師の話、理学療法士の実技)	6月20日(水) 14時~16時 6月27日(水) 13時~15時	西部保健センター 北部保健センター	
②脳卒中予防教室	脳卒中予防のために 栄養講話、運動実技	6月29日(金) 13時30分~15時30分 7月5日(木) 13時30分~15時30分	南部保健センター	
③認知症予防教室	認知症予防について(医師の話) 認知症の新しい診断法と薬物療法(医師の話)	6月19日(火) 14時~15時30分 6月25日(月) 14時~16時	市教育総合センター	東部保健センター
④メンタルヘルス講演会	ストレス・うつ病との向き合い方~心のリラクゼーション~	6月20日(水) 13時30分~15時	精神保健福祉交流センター	保健予防課 258-2351(FAX 258-2392)
⑤食育教室	鹿児島の青果市場を楽しもう~元気なやさい・くだものたち	6月24日(日) 10時30分~12時	かごしま市民福祉プラザ	保健予防課 258-2341

対市内に住む人
定①~③なし
④60人(先着順)
⑤70人程度
料無料
申①~③不要
④電話かファクスで保健予防課へ
⑤電話で6月22日までに保健予防課へ



認知症予防教室 一緒に学んで予防しませんか



乗越 一美さん (清水町)

○認知症を予防するための心掛けや、認知症になりくい食生活・運動の方法について、講師の先生が親切に教えてください。
○受講して、予防することの大切さを再認識しました。自分のためだけでなく、家族や友人のためにも、ぜひ受講して一緒に学び、予防しませんか。

1年に1回は忘れずに集団検診を

◇受付時間	①胃・腹部	②子宮・乳	月	日	曜	場 所
8時30分~9時30分	8時30分~9時	8時30分~9時	14	木		子宮・乳: 清水小学校 胃・腹部: 山下小学校
			15	金		子宮・乳: 坂元中学校
			16	土		子宮・乳: 県民総合保健センター
			17	日		子宮・乳: 中央保健センター
			18	月		胃・腹部: 郡山地区保健センター 乳: 吉田地区保健センター(午後)
			19	火		胃・腹部: 郡山地区保健センター
			20	水		胃・腹部: 郡山地区保健センター
			21	木		胃・腹部: 花野小学校 胃・腹部: 西伊敷小学校
			22	金		子宮・乳: 南部保健センター 乳: 喜入地区保健センター(午前)
			25	月		胃・腹部: 明和中学校
			26	火		胃・腹部: 南部保健センター
			27	水		胃・腹部: 日当平市営住宅集会所
			28	木		胃・腹部: 伊敷小学校
			29	金		胃・腹部: 中央保健センター

◇7月以降の日程は、いきいき受診券に同封の日程表をご覧ください
◇職場で受診機会がない人も受診できます
◇事前予約が必要
問サンサンコールかごしま099-808-3333

■検診の無料クーポン券などの送付
①子宮頸がん **対**前年度に20・25・30・35・40歳になった女性
②乳がん **対**前年度に40・45・50・55・60歳になった女性
③大腸がん **対**前年度に40・45・50・55・60歳になった人
④肝炎ウイルス **対**今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる人(受診済みの人を除く) ①~④**共** **問**保健予防課258-2341

各支所の福祉課・保健福祉課・保健所 問い合わせ先

- 谷山福祉部福祉課 ☎269-8472・8473 FAX267-6555
- 伊敷福祉課 ☎229-2113 FAX229-6894
- 吉野福祉課 ☎244-7379 FAX243-0816
- 吉田保健福祉課 ☎294-1214 FAX294-3352
- 桜島保健福祉課 ☎293-2360 FAX293-3744
- 喜入保健福祉課 ☎345-3755 FAX345-2600
- 松元保健福祉課 ☎278-5417 FAX278-4189
- 郡山保健福祉課 ☎298-2114 FAX298-2916
- 保健所代表 (保健総務課・生活衛生課・保健予防課・中央保健センター) ☎258-2321 FAX258-2392
- 北部保健センター ☎244-5693 FAX244-5698
- 東部保健センター ☎216-1310 FAX216-1308
- 西部保健センター ☎252-8522 FAX252-8541
- 南部保健センター ☎268-2315 FAX268-2928
- 吉田地区保健センター ☎294-1215 FAX294-3352
- 喜入地区保健センター ☎345-3434 FAX345-3437