

**かごしま温泉健康プラザで体力測定**

内筋力・敏捷性などの測定・評価と家庭でできる運動のアドバイス  
 期9月15日(土)10時~12時 定20人程度 ※フロントで事前予約が必要 料無料(施設使用料が必要)  
 問かごしま温泉健康プラザ252-8551  
**ふれあい講座受講生募集**

内バドミントンや和太鼓など  
 対市内に住む知的障害者(児)とその家族 所市知的障害者福祉センター(ふれあい館) 定10組程度  
 申直接9月15日までに市知的障害者福祉センター264-8711へ

**第46回市身体障害者体育大会**  
 内陸上競技、フライングディスクなど 対市内に住む15歳以上の身体障害者手帳を持つ人 期10月14日(日) 所ハートピアかごしま 料無料 申9月13日までに市身体障害者団体協議会事務局253-9771か障害福祉課216-1272、各支所の福祉課・保健福祉課へ

**1日レクリエーション参加者募集**  
 ①肢体不自由・内部障害者  
 ◇行き先...霧島方面 期11月18日(日) 定300人程度 料無料(昼食は実費負担) 申電話で9月25日~10月23日に市身体障害者福祉協会事務局253-9771へ

②知的障害者(児)とその家族  
 ◇行き先...北薩方面 期10月21日(日) 定300人(超えたら抽選) 料無料(昼食は実費負担) 申電話で10月6日までに市手をつなぐ育成会事務局264-8725へ

**第1回中高年の体力づくり教室**  
 内健康器具を使用する運動など 対50歳以上の人 期9月21日(金)10時~12時(雨天中止) 所かごしま健康の森公園 定15人(超えたら抽選) 料無料 申往復はがき(1

人1枚)に教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月10日(必着)までに〒891-1205犬迫町825かごしま健康の森公園238-4650へ

**吉田福祉センター教養講座**

①健康体操  
 内神之門和子氏(健康運動指導士)による実技 期10月2日(火)・16日(火)・30日(火)14時~15時30分(全3回) 定25人 ◇申込期限...9月21日

②健康講座  
 ◇三角龍太郎氏(三角歯科医院院長)による講話 期10月9日(火)14時~15時30分 定80人 ◇申込期限...9月30日

①②共 対市内に住む人 ◇定員を超えたら抽選 料無料 ◇申し込みなど詳しくは吉田福祉センター294-1825(FAX294-4701)へ

**カラオケ健康教室**

対市内に住む通勤する勤労者、その家族  
 期9月29日(土)10時~12時 所市勤労者交流センター(よかセンター) 定100人(超えたら抽選) 料無料 申電話かファクスで住所、氏名、電話番号を9月16日までに市勤労者交流センター285-0003(FAX285-0102)へ

**市シルバー人材センターイベント**

①認知症予防講習  
 内市保健師による講話や実技など 対市内に住む人 期9月25日(火)9時30分~11時30分 所市勤労者交流センター 定20人程度 料無料 申電話で9月14日までに市シルバー人材センター252-4661へ

②第3回シルバーふれあい祭り  
 内手作り新鮮野菜の販売や各種催しなど 期9月29日(土)10時~14時 所みなと大通り公園 問市シルバー人材センター252-4661

**健康づくり教室・講座**

対①~⑥市内に住む人 定①70人程度、②~⑤なし、⑥30人(超えたら抽選) 料無料  
 申①電話で10月1日までに保健予防課へ、②~⑤不要、⑥はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、受講の動機を書いて、9月24日(必着)までに〒890-8543鴨池二丁目25-1-11保健予防課へ



講座・教室	内容など	日時	場所	申し込み問い合わせ
①食育教室	出水沢藍子氏(作家・管理栄養士)による講話「こころと体に栄養を」	10月3日(水)13時30分~15時	かごしま市民福祉プラザ	保健予防課 258-2341
②脳卒中予防教室	橋口良也氏(厚地脳神経外科病院医師)による講話	9月14日(金)14時~15時30分	市教育総合センター	東部保健センター
	大田勝也氏(厚地脳神経外科病院健康運動指導士)による実技など	9月24日(月)14時~16時		
	横山俊一氏(南風病院脳神経外科医師)による講話	9月27日(木)14時~15時30分	桜島地区保健センター	桜島保健福祉課
③高血圧予防教室	川原功裕氏(かわはら脳神経外科クリニック院長)による講話	10月4日(木)14時30分~16時	喜入地区保健センター	
	大場一郎氏(今給黎総合病院医師)による講話	9月24日(月)14時~15時30分	西部保健センター	
④婦人がん予防教室	中村美奈子氏(健康運動指導士)による運動の実技と食事に関する講話	9月27日(木)13時30分~15時30分	南部保健センター	
	辻隆広氏(さがら女性クリニック医師)による講話	9月21日(金)14時~15時30分	南部保健センター	
⑤脳活性チャレンジ講座	橋口昭大氏(鹿児島大学医学部・歯学部附属病院神経内科医師)による講話	9月11日(火)14時~16時 9月28日(金)14時~16時	喜入地区保健センター	
	下本地優氏(高麗町クリニック院長)による講話	9月18日(火)14時~16時	市消費生活センター	中央保健センター
	窪田正大氏(鹿児島大学医学部保健学科作業療法学専攻講師)による講話	10月1日(月)14時~16時		
⑥精神保健福祉ボランティア養成講座	黒川明日嗣氏(谷山病院認知症患者医療センター医師)による講話	9月20日(木)14時~16時 9月28日(金)14時~16時	吉田地区保健センター	吉田保健福祉課
	精神障害者へのボランティアの役割を学ぶ体験学習、施設見学など	10月4日(木)12日(金)18日(木)25日(木)11月1日(木)13時30分~16時(全5回)	精神保健福祉交流センター(はーとぱーく)	保健予防課 258-2351

**市登録「元気高齢者」のご活用を**  
 ◇専門的な技術や知識・経験を持ち、積極的な社会活動をしている高齢者を「元気高齢者」として登録しています  
 ◇町内会などの催しで講師として活動しています。ご希望の方はお問い合わせを 問長寿支援課216-1266



**一緒に地域を盛り上げましょう**



谷口 千代さん (郡山町)

○三味線や民謡の講師として登録しており、月に一回程度、町内会や老人クラブ、福祉施設の催しなどで活動しています。  
 ○音楽は、やる人、見る人、聴く人が一緒になって楽しむことができます。活動を通して、地域に元気を与えることが願っていますが、私も元気をもらったり、学ぶことも多いです。  
 ○地域の催しなどにぜひご活用いただき、一緒に地域を盛り上げませんか。

**集団検診・特定健診を受けましょう**

◇10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  
 ◇職場の健康保険に加入している人は勤務先に確認してください  
 ◇受診時には「いきいき受診券」か「特定(長寿)健康診査受診券」と保険証が必要です  
 問サンサンコールかごしま099-808-3333

**9月の特定健診**

日	曜	場所	時間
6	木	紫原福祉館	9時~11時
7	金	南部保健センター	9時30分~10時30分
9	日	JA厚生連健康管理センター	8時30分~10時30分
10	月	荒田小学校	8時30分~10時30分
11	火	西部保健センター	9時30分~10時30分
12	水	向陽小学校	9時~11時
14	金	小山田コミュニティセンター	8時30分~10時30分
18	火	東部保健センター	9時30分~10時30分
21	金	谷山北公民館	9時~10時30分
25	火	北部保健センター	9時30分~10時30分
27	木	唐湊公民館	9時~11時
28	金	中央保健センター	9時30分~10時30分
29	土	県民総合保健センター	8時30分~10時30分

**9月の集団検診 ※事前予約が必要**

日	曜	場所
10	月	胃：荒田小学校 乳：桜島地区保健センター(午前のみ)
12	水	胃・腹部：県民総合保健センター
13	木	胃・腹部：鴨池小学校
14	金	胃・腹部：小山田コミュニティセンター 乳：南部保健センター(午後のみ)
15	土	子宮・乳：中央保健センター
20	木	胃：向陽小学校
21	金	胃・腹部：谷山北公民館
23	日	子宮・乳：県民総合保健センター
24	月	胃・腹部：市民体育館
25	火	胃・腹部：南部保健センター
27	木	胃：カトリック谷山教会
29	土	胃・腹部：県民総合保健センター 子宮・乳：中央保健センター

◇受付時間 胃・腹部 8時30分~9時30分  
 子宮・乳 8時30分~9時13時~13時30分

**9月はがん征圧月間**  
 年1回がん検診を受けましょう  
 問保健予防課258-2341

