

さくらじま白浜温泉センター臨時休館

期11月1日(木)～7日(水) ◇設備改修のため 問さくらじま白浜温泉センター293-4126

鹿児島アリーナ健康体力相談

期10月27日(土)10時～ 定3人(1人40分程度。先着順) ※予約制 料無料 申電話か直接鹿児島アリーナ285-2244へ

生涯学習プラザ協働講座

①介護に役立つハンドセラピー 対20歳以上の人 期10月24日～11月21日の毎週水曜日10時30分～12時(11月14日を除く。全4回) 定14人(超えたら抽選) 料1万500円(資料代含む) 申電話かファクスで住所、氏名、年代、電話番号を10月19日までにNPO法人ららく中村雪子213-0887(FAX同じ)へ

②セパトレーニング～命の声を聴く自己尊重トレーニング②～

対市内に住むか通勤する人 期11月2日～16日までの毎週金曜日18時～20時(全3回) 定15人(超えたら抽選) 料3000円(別途テキスト代1050円が必要) 申電話かファクスで住所、氏名、電話番号を10月26日までにセパかごしま坂之上090-6774-1325(FAX239-7040)へ

①②共 所サンエールかごしま

第19回正しく安全なウォーキング大会

月	日	曜	コース・集合場所	問い合わせ
10	21	日	甲突河畔・鹿児島アリーナ	西部保健センター
11	1	木	花と緑の吉野公園・吉野公園	北部保健センター
	8	木	慈眼寺ふるさと・島之前公園	南部保健センター

対市内に住む人
◇時間 10時～12時(集合は9時30分～9時50分)
料50円(スポーツ傷害保険料)
申不要

リフレッシュ
できますよ

○友人の誘いで昨年参加しました。ウォーキング方法だけでなく、正しい筋肉の伸ばし方やストレッチの方法なども学ぶことができました。

また普段交流の少ない高齢者の人たちとも交流することができ、とてもいい機会だと思います。

○ウォーキングは健康のためだけでなく、ストレス発散にもなり、食事もよりおいしくなりますよ。

○一緒にさわやかな汗を流して、リフレッシュしませんか。

宮里 京子さん (吉野町)

健康のための教室・講座

対①～⑤⑨市内に住む人 ⑥市内に住む18歳以上の人 ⑦難病患者とその家族 ⑧市内に住む精神障害者かその家族 ⑩市内に住む精神障害者 定①～⑤なし ⑥250人(先着順) ⑦各100人(先着順) ⑧7人(超えたら抽選) ⑨10人(超えたら抽選) ⑩5人(超えたら抽選) 料①～⑦無料 ⑧100円(お茶代) ⑨300円(材料費) ⑩500円程度(テキスト代) 申①～⑤不要 ⑥10月10日から電話で、⑦電話かファクスで、⑧電話で10月15日までに、⑨⑩往復はがきで⑨は10月15日、⑩は10月22日までに(いずれも必着)各申し込み先へ

講座・教室	内容など	日時	場所	申し込み問い合わせ
①脳活性チャレンジ講座	長友医継氏(玉水会病院医師)の講話	10月11日(木) 10時～11時30分	郡山公民館	郡山保健福祉課
	横山俊一氏(南風病院医師)の講話	10月19日(金) 13時30分～15時30分	郡山地区保健センター	
	内田将博氏(三州病院医師)の講話	10月22日(月)14時～16時	市教育総合センター	東部保健センター
	黒野明日嗣氏(介護老人保健施設愛と結の街施設長)の講話	10月25日(木) 14時～15時30分	市教育総合センター	
②前立腺がん予防教室	立和田得志氏(今給黎総合病院医師)の講話	10月29日(月) 13時30分～15時30分	南部保健センター	東部保健センター
	村井真由美氏(介護老人保健施設愛と結の街作業療法士)の講話	10月31日(水) 13時30分～15時30分	南部保健センター	
③腎臓病予防教室	四枝皓二氏(四枝内科医院院長)の講話	10月16日(火) 14時～15時30分	市保健所	中央保健センター
④脳卒中予防教室	丸山芳一氏(今給黎総合病院医師)の講話	10月25日(木)14時～16時	市保健所	吉田地区保健センター
⑤糖尿病予防講演会	鎌田哲郎氏(今村病院分院副院長)、中尾矢央子氏(日本糖尿病療養指導士)、瀬戸山淳子氏(健康運動指導士)の講話	10月11日(木) 14時～15時30分	サンエールかごしま	各保健センター、各保健福祉課か市医師会226-3737
⑥働きざかりのためのリラクゼーション講座	鮫島一枝氏(臨床心理士)の講話、プラネタリウム、音楽(ハーブとフルーツ)	10月24日(水)13時～16時	市立科学館250-8511	
⑦難病医療講演会・療養相談会	齊之平真弓氏(鹿児島大学病院医師)の講話	10月19日(金) 19時～20時30分	市消費生活センター	保健予防課 258-2351 (FAX258-2392)
	湯之上俊二氏(鹿児島大学病院医師)の講話	10月24日(水) 13時30分～16時30分		
	小宮節郎氏(鹿児島大学大学院医歯学総合研究科教授)の講話	10月29日(月) 13時30分～16時30分		
⑧精神科医を囲む茶話会	寿幸治氏(谷山病院医師)と自由に語り合う茶話会	10月31日(水) 13時30分～16時30分	〒890-0063鴨池二丁目22-18精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)214-3352、080-2692-0789(申し込み専用)	
⑨まちかど交流講座	絵手紙の作成	10月20日(土)10時～12時		
⑩はーと講座	エクセル初心者向け講座(パソコン教室)	10月21日(日)10時～12時		
		11月の毎週土曜日 10時～12時(全4回)		

集団検診・特定(長寿)健診を受けましょう

◇11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



10月の集団検診 ※事前予約が必要

日曜	場所	日曜	場所
9 火	胃・腹部：折尾地域公民館	19 金	胃・腹部：JAグリーン鹿児島坂之上支店
10 水	乳：石坂の里(午前のみ)	20 土	子宮・乳：宇宿小学校(午前のみ)
11 木	胃・腹部：星峯西小学校 子宮・乳：北部保健センター	21 日	子宮・乳：中央保健センター
12 金	胃・腹部：東昌小学校 子宮・乳：南部保健センター(午後のみ)	22 月	乳：北部保健センター(午後のみ)
13 土	胃・腹部：中央保健センター 子宮・乳：県民総合保健センター 乳：中央保健センター(午後のみ)	23 火	胃・腹部：皇徳寺小学校 乳：松元地区保健センター(午前のみ)
14 日	胃・腹部：松元地区保健センター	24 水	胃・腹部：錦江台小学校
15 月	胃・腹部：松元地区保健センター 子宮・乳：鹿児島アリーナ	25 木	胃・腹部：清和小学校
16 火	胃・腹部：春山小学校 子宮：武小学校(午前のみ)	26 金	子宮・乳：南部保健センター
17 水	胃・腹部：松元地区保健センター	27 土	胃・腹部：県民総合保健センター
18 木	胃・腹部：松元地区保健センター 子宮・乳：鴨池公民館(午前のみ)	28 日	胃・腹部：清和小学校
		29 月	胃・腹部：北部保健センター
		30 火	胃・腹部：桜丘東小学校
		31 水	胃・腹部：桜丘東小学校

10月の特定(長寿)健診

日曜	場所	時間
6 土	JA厚生連健康管理センター	8時30分～10時30分
9 火	西部保健センター	9時30分～10時30分
10 水	宮園公民館 谷山北福祉館	8時30分～9時30分 10時40分～11時30分
11 木	星峯西小学校 東昌小学校	8時30分～10時30分
12 金	直木地域公民館	13時30分～14時30分
14 日	松元地区保健センター	8時30分～10時30分
15 月	東部保健センター	9時30分～10時30分
16 火	春山小学校	8時30分～10時30分
17 水	錦江台小学校	9時～11時
18 木	清和小学校	9時～11時
19 金	北部保健センター	9時30分～10時30分
23 火	皇徳寺小学校	8時30分～10時30分
24 水	桜丘東小学校	9時～11時
25 木	中央保健センター	9時30分～10時30分
26 金	県民総合保健センター	8時30分～10時30分
27 土	東谷山福祉館	9時～11時
29 月	福平小学校	9時～11時
30 火		

10月はピンクリボン月間
◇乳がんの早期発見・治療のために乳がん検診を受けましょう
問保健予防課258-2341

歯周疾患検診
対今年度40・50・60・70歳になる人
所市内の委託歯科医療機関
料1300円
問保健予防課258-2357

