

町内会は住みよい地域づくりの推進役 みんなで町内会に参加しましょう

ふれあい館杯ふうせんバレーボール交流大会参加チーム募集

対知的障害者(児)を3人以上含む6人~10人のチーム 期2月16日(土)10時10分~14時30分 所市知的障害者福祉センター 定12チーム(超えたら抽選) 料無料 申直接かファクスで1月25日までに市知的障害者福祉センター(ふれあい館)264-8711(FAX264-8884)へ

郷土料理教室

場所	期日
東部保健センター	2月5日(火)
中央保健センター	2月6日(水)
北部保健センター	2月8日(金)
西部保健センター	2月14日(木)
南部保健センター	2月20日(水)

内鶏飯、がねなどの調理実習  
◇時間...10時~13時30分 定各20人程度 料500円(材料費) ◇準備するもの...かっぱう着、三角巾、筆記用具 申電話で1月15日から各保健センターへ

体力測定イベント

内筋力・敏しょう性などの測定・評価と家庭でできる運動のアドバイス 期1月19日(土)10時~12時 所かごしま温泉健康プラザ 定20人程度 料無料(施設使用料が必要) 申直接かごしま温泉健康プラザ252-8551へ

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1月19日(土)13時30分~15時 所マリンピア喜入、スパランド裸・楽・良 定各20人程度 料無料 申不要 問マリンピア喜入345-1117、スパランド裸・楽・

良245-7070

マリンピア喜入「喜楽市」

内喜入地域の農産物や特産品の販売など 期1月20日(日)10時~15時 ※雨天決行 問マリンピア喜入345-1117

ニュースポーツ大会

内グラウンド・ゴルフやスカットボールなど 期1月27日(日)

場所	時間
①マリンピア喜入	9時30分~12時
②スパランド裸・楽・良	9時30分~13時

定①25組(2人1組)②64人(どちらも超えたら抽選) 料①無料 ②800円(昼食代含む) ◇申込期限...①1月18日 ②1月21日(どちらも必着) 申はがきかファクス、Eメールで住所、氏名、年齢、電話番号を①は〒891-0203喜入町6094-1マリンピア喜入345-1117(FAX345-3412、marinpiak@po3.synapse.ne.jp、②は〒891-1102東俣町1450スパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088、info@spa-rarara.com)へ

温泉ウォーキング教室

内水中ウォーキングによる健康増進の指導 対18歳以上の人 期2月16日(土)13時30分~14時30分 所かごしま健康の森公園 定10人(超えたら抽選) 料300円(プール利用料) 申往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、2月6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



介護予防のためにご参加ください はつらつ元気づくり教室

■はつらつ元気づくり教室の内容

- ①転倒・骨折予防プログラム 理学療法士などの指導による転倒や骨折を予防するための筋力トレーニングなど
- ②膝痛・腰痛対策プログラム 理学療法士などの指導による膝痛や腰痛を和らげるための筋力トレーニングなど
- ③運動・栄養・口腔複合プログラム ①②と合わせて栄養・口腔の機能向上を図るための複合プログラム ※ほかに栄養改善や口腔機能向上、閉じこもり、認知症やうつ予防の訪問型個別支援の介護予防プログラムも行っています

問長寿支援課216-1186



いつまでも元気で自分らしい生活を続けるために

■はつらつ元気づくり教室など介護予防プログラム(無料)を利用するには  
①元気づくり高齢者調査票(介護認定を受けていない65歳以上の人に送付)を送付  
↓  
②調査の結果、介護予防プログラムに参加することが望ましいと判断された人には、地域包括支援センターの職員が訪問し、本人や家族と介護予防ケアプランを立てる  
↓  
③はつらつ元気づくり教室など介護予防プログラムに参加する

集団検診・特定(長寿)健診を受けましょう

◇2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

■1月の集団検診 ※事前予約が必要

日	曜	場	所
10	木	胃・腹部	松元地区保健センター
12	土	子宮・乳	県民総合保健センター
		乳	中央保健センター(午前のみ)
15	火	乳	西部保健センター(午後のみ)
16	水	胃・腹部	大明丘小学校
17	木	胃・腹部	武岡小学校
18	金	胃・腹部	紫原小学校
		乳	北部保健センター(午前のみ)
19	土	子宮・乳	中央保健センター
20	日	胃・腹部	県民総合保健センター
		胃・腹部	明和中学校
21	月	子宮・乳	吉田地区保健センター(午前のみ)
		乳	名山小学校(午前のみ)
22	火	胃・腹部	西田小学校
		子宮・乳	松元地区保健センター
		乳	南部保健センター(午前のみ)
23	水	胃・腹部	県民総合保健センター
		子宮・乳	松元地区保健センター(午前のみ)
24	木	子宮・乳	J Aグリーン鹿児島坂之上支店(午前のみ)
25	金	胃・腹部	原良小学校
26	土	子宮・乳	県民総合保健センター
27	日	乳	中央保健センター(午後のみ)
28	月	胃・腹部	宇宿小学校
29	火	胃・腹部	田上小学校
30	水	胃・腹部	西陵小学校
31	木	胃・腹部	荒田小学校



いきいき受診券くん

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

■1月の特定(長寿)健診

日	曜	場	所	時間
8	火	西部保健センター		9時30分~10時30分
10	木	松元地区保健センター		8時30分~10時30分
11	金	南部保健センター		9時30分~10時30分
15	火	東部保健センター		9時30分~10時30分
20	日	県民総合保健センター		8時30分~10時30分
22	火	北部保健センター		9時30分~10時30分
25	金	中央保健センター		9時30分~10時30分

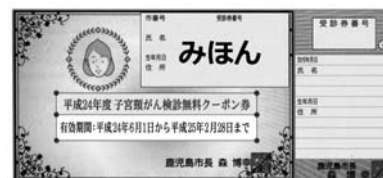
半日がん検診

対今年度40・50歳になる人(職場などで受診できる人を除く)  
料男性6000円、女性8000円  
問県民総合保健センター220-2332

無料クーポン券などのご利用はお早めに

◇子宮頸がん・乳がん・大腸がんの無料クーポン券、肝炎ウイルス検診無料勧奨通知書の有効期限は2月28日です

問保健予防課258-2341



健康のための教室

講座・教室	内容など	日時	場所	問い合わせ
①脳活性チャレンジ講座	猪鹿倉忠彦氏(パルランド病院医師)による講話	1月18日(金) 13時30分~15時30分	松元地区保健センター	一元保健福祉課
		1月25日(金) 13時30分~15時30分		
	濱田愛氏(パルランド病院臨床心理士)による講話と実技	2月8日(金) 14時~16時	西部保健センター	
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	1月25日(金) 14時~15時30分	北部保健センター	
	太田勝也氏(健康運動指導士)管理栄養士による講話	1月30日(水) 13時30分~15時30分		
③高齢者のこころの健康教室	三月田洋一氏(三月田クリニック院長)による講話	1月22日(火) 13時30分~15時	東部保健センター	
④ひざ痛・腰痛予防教室	楊昌樹氏(わかだ整形外科院長)による講話、幸良光栄氏(同整形外科理学療法士)による実技など	2月6日(水) 14時30分~16時30分	南部保健センター	
	川村秀哉氏(増田整形外科病院院長)による講話、南園智治氏(同整形外科理学療法士)による実技など	2月7日(木) 14時~16時	中央保健センター	

対市内に住む人 定なし 料無料 申不要