

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

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22日(土)10時～
 定3人(1人40分) 料無料 申直接か電話で鹿児島アリーナ285-2244へ

2013平川動物公園テンドーナイト参加者募集

内動物たちのお食事ライブ、たっぷりぐコーナーなど 対身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳を持つ18歳以下の人とその家族 期7月15日(祝)18時～20時 定100組程度 料無料
 申往復はがきかメールで保護者氏名、子の氏名・年齢、保護者の住所、参加人数(来園者数)、電話番号、手話通訳利用の有無を6月28日(必着)までに〒891-0133平川町5669-1平川動物公園「テンドーナイト係」261-2326(☒hirakawazoo@city.kagoshima.lg.jp)へ

精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)講座

①まちかど交流講座(手作り)
 内プリザーブドフラワーでのアレンジメント 期6月22日(土)10時～12時 定10人程度 料500円程

度(材料費)
 ②はーと講座(パソコン教室)
 内初心者向け基礎講座 期7月6日～27日の毎週土曜日10時～12時(全4回) 定5人(超えたら抽選)



料500円程度(テキスト代)
 ①②共 対①は市内に住む人 ②は市内に住む精神障害のある人
 ◇申し込みなど詳しくは精神保健福祉交流センター214-3352へ

高齢者のためのソフトテニス教室
 対市内に住む60歳以上の人 期6月29日(土)10時～12時 所東開庭球場 定30人(先着順) 料無料(テニスラケット・テニスシューズは各自持参。保険などは各自で対応) 申電話で6月13日から東開庭球場事務所268-5572へ



スパランド裸・楽・良DE宿泊体験学習

内夏休みを利用し、農産加工体験や自然との触れ合いなどの宿泊学習 対小学4～6年生 期7月30日(火)～31日(水)1泊2日 定30

健康づくり教室・講座				
講座・教室	内容など	日 時	場 所	問い合わせ先
①脳活性チャレンジ講座	内田将博氏(三州病院医師)の講話	6月13日(木)14時～16時	教育総合センター	東部保健センター
	黒野明日嗣氏(愛と結の街施設長)の講話	6月17日(月)14時～16時		
②脳卒中予防教室	川原功裕氏(かわはら脳神経外科院長)の講話	6月13日(木)14時～16時	南部保健センター	
	管理栄養士・運動指導士による栄養講話など	6月19日(水)14時～16時		
③ひざ痛・腰痛予防教室	桑畑昭洋氏(桑畑整形外科クリニック医師)の講話など	6月19日(水)14時～16時	西部保健センター	
	樺山資晃氏(かばやま整形外科院長)の講話など	6月26日(水)13時30分～15時30分		
④メンタルヘルス講演会	森越まや氏(ラグーナ出版精神科医)の講演	6月27日(木)14時～15時30分	精神保健福祉交流センター	保健予防課

対市内に住む人 定なし(④は先着順で60人) 料無料
 申不要(④は6月13日から電話で保健予防課258-2351へ)

運動普及推進員養成講座

対今年4月1日現在、64歳以下で、健康づくりのための運動を推進するボランティア活動のできる人 ※別日に健康チェック(無料)あり
 期8月20日～10月22日までの毎週1回13時15分～16時(全10回)
 所市保健所や鴨池公民館
 定40人 料無料
 申電話かはがきで講座名、氏名、住所、電話番号、生年月日を7月5日(必着)までに〒890-8543鴨池二丁目25-1-11中央保健センター258-2370へ

新しい自分を発見してみませんか

○子育てなどが一段落し、体を鍛えるだけでなく、社会貢献もできると思い、応募しました。
 ○月に数回お達者クラブなどで体操するときは体のどこに効かを入れ込んだプログラムを考えます。同期の仲間と教え合うこともあるんですよ。
 ○この講座をきっかけに仲間も増えました。新しい自分を発見するいい一歩になりますよ。一緒に参加してみませんか。

出田 規予子さん (下福元町)

人(超えたら抽選) 料5000円(1泊2食付き) 申はがきに住所、氏名、電話番号、学校名、学年、保護者名を書いて、7月22日(必着)までに〒891-1102東侯町1450スパランド裸・楽・良245-7070へ

マリンピア喜入イベント

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15日(土)14時～16時 料無料 申不要
 ②喜楽市
 内喜入地域の農産物や特産品の販売など 期6月16日(日)10時～15時
 ①②共 問マリンピア喜入345-1117

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2日	第1・3 火曜日
健康体操	7月9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)
 定各20人(超えたら抽選) 料無料(材料費は実費負担) 申電話か往復はがきで講座名、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・集団検診を受けましょう

◇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
 ◇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
 ◇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
 問サンサンコールかごしま099-808-3333
 ■6月の特定(長寿)健診 ※病院やクリニックでも受診可能です

日 曜	場 所	時 間
7 金	南部保健センター	9時30分～10時30分
9 日	県民総合保健センター	8時30分～10時30分
10 月	Aコープいしき店	9時～11時
11 火	西部保健センター	9時30分～10時30分
12 水	城西公民館	9時～11時
13 木	東坂元公民館	
14 金	花野小学校	
15 土	中央保健センター	8時30分～10時30分
17 月	郡山地区保健センター	
18 火	東部保健センター	9時30分～10時30分
19 水	郡山地区保健センター	8時30分～10時30分
20 木	武岡台小学校	9時～11時
21 金	西田小学校	9時～11時
24 月	明和小学校	8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	黒神中学校	8時30分～9時30分
	古里町内会集会場	11時～12時
27 木	西伊敷岡之原公民館	9時～11時
28 金	中央保健センター	9時30分～10時30分

■6月の集団検診 ※事前予約が必要

日 曜	場 所
11 火	子宮・乳：南部保健センター(午前のみ)
13 木	胃・腹部：伊敷小学校
	子宮・乳：清水小学校
14 金	胃・腹部：山下小学校
	子宮・乳：坂元中学校
15 土	子宮・乳：県民総合保健センター
17 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(午後のみ)
19 水	胃・腹部：郡山地区保健センター
21 金	胃・腹部：花野小学校
	乳：喜入地区保健センター(午前のみ)
22 土	乳：中央保健センター(午前のみ)
24 月	胃・腹部：明和小学校
25 火	胃・腹部：南部保健センター
26 水	子宮・乳：川上小学校(午前のみ)
27 木	胃・腹部：武岡台小学校
28 金	胃・腹部：西田小学校
29 土	子宮・乳：中央保健センター

◇受付時間 ①胃・腹部 8時30分～9時30分
 ②子宮・乳 8時30分～9時か13時～13時30分

■検診の無料クーポン券の送付
 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