

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

かごしま温泉健康プラザイベント

①体力測定  
 ②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10月12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)

②川柳・薩摩狂句コンテスト  
 ◇テーマ…家族 申施設にある応募用紙を10月2日~16日にかごしま温泉健康プラザへ

①②共 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

①リフレッシュ体操やバドミントンなど 対市内に住む小学生以上の知的障害児(者)とその家族  
 所市知的障害者福祉センター(ふれあい館) 定12組(超えたら抽選)  
 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

吉田福祉センター教養講座

①介護技術講習会  
 ②日本赤十字社鹿児島県支部職員による講習 期10月8日(火)14時~15時30分 定30人(超えたら抽選) ◇申込期間…9月2日~25日

②親子・お孫さんと一緒に楽しい陶芸教室

◇講師…窪三智子氏(工房夢吉)  
 期10月19日(土)・11月9日(土)の10時~12時(全2回) 定10組(1組4人まで。超えたら抽選) ◇申込期間…9月2日~30日

①②共 対市内に住む人 料無料(②は教材費一部負担) 申電話かファクスで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を吉田福祉センター294-1825(FAX294-4701)へ

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

1日レクリエーション参加者募集

①知的障害者(児)とその家族  
 ◇行き先…南薩方面 期10月13日(日) 定300人(超えたら抽選)  
 申電話で9月28日までに市手をつ

なく育成会事務局264-8725へ

②肢体・内部障害者

◇行き先…大隅方面 期11月17日(日) 定300人程度 申電話で9月24日~10月22日に市身体障害者福祉協会事務局253-9771へ  
 ①②共 料無料(昼食は実費負担)

はつらつ元気づくり教室

①理学療法士などの指導による転倒・骨折の予防や膝痛・腰痛を和らげるための筋力トレーニングなど  
 対65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない人で、元気づくり高齢者調査票の結果により元気づくり高齢者に該当した人  
 期3カ月 問長寿支援課216-1186



鶴田 時さん(坂元町)

体の変化を実感しています

○長寿あんしん相談センターから紹介されて5月から通い始めました。  
 ○教えてもらったトレーニングを家でも無理のない範囲で行っています。体が軽くなってとても良いですよ。  
 ○先生たちも、優しく丁寧に教えてくださるので楽しく充実しています。  
 ○通い始めて新しい人間関係も広がりました。一緒に参加してみませんか。

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月の集団検診 ※事前予約が必要

日 曜	検 診	場 所
9 月	胃・腹部	荒田小学校
11 水	胃・腹部	向陽小学校
12 木	胃・腹部	鴨池小学校
13 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)
17 火	胃・腹部	市民体育館
18 水	胃・腹部	カトリック谷山教会
20 金	胃・腹部	谷山北公民館 ※9時~10時
21 土	子宮・乳	県民総合保健センター
24 火	胃・腹部	南部保健センター
	子宮・乳	喜入地区保健センター(午前のみ)
25 水	胃・腹部	吉田地区保健センター
26 木	胃・腹部	谷山市民会館 ※9時~10時
28 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時か13時~13時30分

■9月の特定健診

日 曜	場 所	時 間
6 金	南部保健センター	9時30分~10時30分
8 日	JA厚生連健康管理センター	8時30分~10時30分
9 月	荒田小学校	
10 火	西部保健センター	9時30分~10時30分
11 水	向陽小学校	
13 金	小山田コミュニティセンター	8時30分~10時30分
17 火	東部保健センター	9時30分~10時30分
19 木	谷山市民会館	9時~11時
20 金	谷山北公民館	9時~10時30分
24 火	北部保健センター	9時30分~10時30分
25 水	吉田地区保健センター	8時30分~10時30分
26 木	唐湊公民館	9時~11時
27 金	中央保健センター	9時30分~10時30分
28 土	県民総合保健センター	8時30分~10時30分



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

健康づくり教室・講座

対①~⑧市内に住む人 ⑨市内に住む精神保健福祉に関心のある人

定①~⑤⑦⑧なし、⑥70人程度 ⑨30人(超えたら抽選)

料無料

申①~⑤⑦⑧不要、⑥電話で9月27日までに、⑨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日までにそれぞれ保健予防課へ

講座・教室	内容など	日 時	場 所	問い合わせ先
①ひざ痛・腰痛予防教室	村永実幸氏(村永整形外科クリニック院長)の講話と坂元晴紀氏(同理学療法士)の講話と実技	9月11日(水)13時30分~15時30分	喜入地区保健センター	
②脳活性チャレンジ講座	久保かおり氏(谷山病院医師)の講話	9月11日(水)14時~16時 9月25日(水)14時~16時	市消費生活センター	中央保健センター
	川上秀一氏(内村川上内科医師)の講話	9月19日(木)14時~16時 9月26日(木)14時~16時	吉田地区保健センター	
③脳卒中予防教室	横山俊一氏(南風病院医師)による講話	9月12日(木)14時~15時30分	東部保健センター	
	たかし 高司佳代氏(健康運動指導士)と管理栄養士の講話	9月20日(金)14時~16時		
④肝臓がん予防教室	川原功裕氏(かわはら脳神経外科クリニック院長)の講話	10月3日(木)14時~15時30分	喜入地区保健センター	
	山口幸一氏(山口アーバンクリニック院長)の講話	9月19日(木)14時~16時	南部保健センター	
⑤頭痛の見分け方教室	ながどうたつし 長堂竜維氏(今給黎総合病院医師)の講話	9月25日(水)14時~15時30分	郡山地区保健センター	郡山保健福祉課
⑥食育教室	なぎ しゅんこう 榎木 春幸氏(食育研究会らく楽料理教室理事長)の講話	10月1日(火)10時30分~12時	かごしま市民福祉プラザ	保健予防課258-2341
⑦腎臓病予防教室	よつえだこうじ 四枝皓二氏(四枝内科医院院長)の講話と管理栄養士の講話	10月3日(木)14時~16時	鹿児島アリーナ	西部保健センター
⑧健康祭特別講演会	財部マチ子氏(鹿児島大学医学部保健学科特任教授)の講話	10月4日(金)14時30分~16時	西部保健センター	
⑨精神保健福祉ボランティア養成講座	精神障がい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3日~31日の毎週木曜日13時30分~16時(全5回)	精神保健福祉交流センター(はーとばーく)	保健予防課258-2351