

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

第20回正しく安全なウォーキング大会

月	日	曜	問い合わせ
11	14	木	南部保健センター
	21	木	東部保健センター
	28	木	中央保健センター
12	5	木	西部保健センター

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 ※雨天中止 ◇コース・集合場所など詳しくは各保健センターへ


第6回北部ふれあい健康まつり

内活動発表、展示、体脂肪・体力測定、舞台発表、健康の秘訣インタビューなど **期**11月11日(月)10時～15時30分 **所**北部保健センター
問北部保健センター

第24回中央ふれあい健康展

内活動紹介、測定・体験コーナー、福嶋達城氏(浄土真宗本願寺派僧侶)の特別講演など **期**11月15日(金)10時～15時30分 **所**中央保健センター **料**無料 ◇胸部レントゲン検診も実施(いきいき受診券が必要) **問**中央保健センター

第14回西部かがやき健康祭

内健康づくり体験発表、体力測定、手作り体験など **期**11月19日(火)10時～15時30分 **所**西部保健センター **料**無料 ◇胸部レントゲン検診(13時30分～15時受け付け)も実施(いきいき受診券が必要)

問西部保健センター

転倒予防教室

内水中運動での筋力アップ法や家

庭でできる簡単な体操などの紹介 **期**11月29日(金)14時～16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)
申必要 **問**かごしま温泉健康プラザ252-8551

スパランド裸・楽・良のイベント

①いきいきウォーキング
 ◇コース…スパランド裸・楽・良～郡山地域周回(約13km) **期**12月8日(日)9時30分～12時30分(受け付けは8時45分～) ※雨天中止 **定**200人(超えたら抽選)
料400円(入浴料・保険料・参加賞込み) ※昼食別途1個500円
 ◇申込期限…11月29日(必着)

②らくらく健康運動ストレッチ
内A腰痛、膝痛などの改善と予防体操など B筋力をつける運動、バランスボール運動など ※通院中の人は医師の許可が必要
対Aおおむね65歳以上、B16歳以上 **期**12月22日(日)のAは10時～11時 Bは11時30分～12時30分
定各25人(超えたら抽選) **料**無料
 ◇申込期限…12月13日(必着)

①②共 ◇申し込みなど詳しくはスパランド裸・楽・良245-7070へ
マリンピア喜入からのお知らせ

①「喜楽市」
内喜入地域の農産物や特産品の販売 **期**11月17日(日)10時～15時 ※小雨決行
 ②施設休止
 ◇ウォータースライダー…11月11日～来年1月14日 ◇子供・幼児プール…11月28日～来年1月14日

①②共 **問**マリンピア喜入345-1117

ボランティア入門講座受講者募集

内①シニアボランティア活動、②子育て支援ボランティア(託児)、③災害支援ボランティア・災害ボランティアセンターなど
対①ボランティアに関心のあるシニア、②子育て支援ボランティア、③災害支援ボランティアに関心のある市内に住むか通勤・通学する人
 ◇講座の日時、申し込みなど詳しくは市社会福祉協議会ボランティアセンター221-6072へ

健康のための講座・教室

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	植村健吾氏(伊敷病院院長)の講話	11月13日(水)14時～16時	郡山地区保健センター	郡山保健福祉課
	青柳信寿氏(伊敷病院医師)の講話	11月27日(水)14時～16時		
	倉野裕氏(花倉病院副院長)の講話	11月15日(金)14時～16時 11月29日(金)14時～16時	北部保健センター	
②糖尿病予防講演会	中園智美氏(日本糖尿病療養指導士)、八重倉和朗氏(八重倉医院院長)、高岡綾子氏(鹿児島大学非常勤講師)の講話	11月13日(水)13時～16時	サンエールかごしま	各保健センター、各保健福祉課、市医師会226-3737
③大人のアレルギー教室	きじまひろたけ 貴嶋宏全氏(きじま内科院長)の講話	11月20日(水)14時～15時30分	南部保健センター	
④精神保健福祉講座	吉崎孝氏(三州病院院長)の講話	11月22日(金)14時～16時	精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)214-3352	
⑤脳卒中予防教室	甲斐太氏(今給黎総合病院医師)の講話	11月25日(月)14時～15時30分	松元地区保健センター	松元保健福祉課
⑥ここで描く絵画展	精神障害のある人たちが描く絵画展	11月26日(火)～12月1日(日)9時30分～18時	市立美術館	保健予防課258-2351

対市内に住む人
定①～③⑤⑥なし ④30人程度
料①～⑥無料
申①～③⑤⑥不要 ④直接窓口か電話で11月18日までに精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)へ

集団検診・特定健診を受けましょう

◇受診のときは、「いきいき受診券」か「特定健康診査受診券」と「保険証」を持参してください
 ◇12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
問サンサンコールかごしま099-808-3333



■11月の集団検診 ※事前予約が必要

日	曜	検診	場所
10	日	胃・腹部	JA厚生連健康管理センター
11	月	子宮・乳	谷山市民会館 ※9時～9時30分
14	木	胃	坂之上福祉館 ※9時～10時
15	金	胃・腹部	喜入地区保健センター
17	日	子宮・乳	県民総合保健センター
18	月	胃・腹部	桜島地区保健センター
		子宮・乳	松元地区保健センター(午前のみ)
19	火	乳	南部保健センター(午後のみ)
20	水	子宮・乳	星峯西小学校
21	木	胃・腹部	平川小学校
22	金	胃・腹部	宮川小学校
25	月	子宮・乳	桜丘西小学校
26	火	子宮・乳	南部保健センター
28	木	胃・腹部	谷山小学校 ※9時～10時
29	金	胃・腹部	川上小学校
		乳	中央保健センター(午前のみ)

◇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

■11月の特定健診 ※健診料は無料

日	曜	場所	時間
10	日	JA厚生連健康管理センター	8時30分～10時30分
11	月	あけぼの公民館	9時～10時30分
		古屋敷公民館	14時～15時
12	火	西部保健センター	9時30分～10時30分
13	水	平川小学校	8時30分～9時30分
14	木	野屋敷・鬼丸克彦様方	10時50分～11時30分
		宮川小学校	9時～11時
15	金	喜入地区保健センター	8時30分～10時30分
18	月	桜島地区保健センター	
19	火	東部保健センター	9時30分～10時30分
22	金	中央保健センター	
26	火	北部保健センター	9時～11時
28	木	谷山小学校	

低線量CT肺がん検診費助成事業

対県内に住み受診日時点で50歳以上の人(肺がん治療中や経過観察中の人を除く)
料3150円(自己負担額)
問県健康増進課286-2721



認知症サポーター養成講座

内認知症の人への対応などビデオ上映を交えた講話
対市内に住むか通勤・通学する人
期11月30日(土)13時30分～15時
所市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
定50人程度 **料**無料
申電話で認知症の人と家族の会鹿児島県支部251-3928へ(火・水・金曜日の10時～16時、当日受け付け可)



サポーターの輪を広げましょう



国料 裕司さん(原良三丁目)

〇介護事業所である職場の勤めで受講しました。
 〇この講座を受けて認知症の正しい知識を学ぶことができ、自分の意識も変わりました。年配の人へあいさつなどの声かけもより積極的に行うようになりました。
 〇認知症は他人ごとではありません。若い人にもぜひ参加してもらって、サポーターの輪を広げていきたいです。皆さんも一緒に参加してみませんか。