

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

身体障害者パソコン講座

◇コース…①エクセル応用 ②パソコン基礎 ③ワード応用 対市内に住む18歳以上の身体障害者手帳を持つ、①③は肢体不自由・内部障害者 ②は聴覚障害者 定各6人(超えたら抽選) 料無料

◇申込期限…1月16日 問市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館)252-7900(FAX253-5332)

知的障害者(児)ふれあい講座

内バスケットボール、空手など 対市内に住む療育手帳を持つ人とその家族 所市知的障害者福祉センター 定12組程度 料無料

申直接1月14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

メンタルヘルス講演会

内関山徹氏(鹿児島大学教育学部准教授)による講演 対市内に住む人 期2月3日(月)14時~16時

所精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 定30人程度 ◇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

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18日(土)13時30分~15時 所マリンピア喜入 定20人程度 料無料 申不要 問マリンピア喜入345-1117

道の駅喜入「喜楽市」(キイレンドー誕生2周年イベント)

内喜入地域の農産物や特産品の販売など 期1月19日(日)10時~15時 ※雨天決行 問マリンピア喜入345-1117

体力測定イベント

内筋力・敏捷性・柔軟性などの測定と家庭でできる運動のアドバイス 期1月25日(土)10時~12時

所かごしま温泉健康プラザ(永吉二丁目) 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

川柳・薩摩狂句コンテスト

◇テーマ 今年の抱負
◇応募期間 2月1日~16日
問かごしま温泉健康プラザ252-8551

ニュースポーツ大会

期 日	場 所
1月26日(日)	①マリンピア喜入
	②スパランド裸・楽・良

内グラウンド・ゴルフやスカットボールなど 対①60歳以上のペア ②市内に住む人 ◇時間…①9時30分~12時30分 ②9時30分~13時(どちらも9時~受け付け)

定①25組 ②64人(どちらも超えた

ら抽選) 料①無料 ②800円(昼食代・保険料込み) 申はがきかファクス、Eメールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を1月17日(必着)までに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東侯町1450スパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088、info@spa-rarara.com)へ

らくらく体操講習会

「市民歌」と「おはら節」の曲に合わせた「らくらく体操」を覚えて、健康づくりに生かしませんか。

◇講師 徳田修司氏(鹿児島大学教育学部教授)

期2月6日(木)13時30分~15時30分

所中央公民館

料無料 ※動きやすい服装でお越しください

申不要 問中央保健センター



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

■1月の集団検診

◇事前予約が必要

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

■1月の特定(長寿)健診

◇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

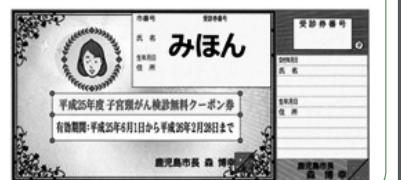
日 曜	場 所	時 間
10 金	南部保健センター	9時30分~10時30分
14 火	西部保健センター	9時30分~10時30分
18 土	県民総合保健センター	8時30分~10時30分
21 火	東部保健センター	9時30分~10時30分
24 金	中央保健センター	9時30分~10時30分
28 火	北部保健センター	9時30分~10時30分

問サンサンコールかごしま099-808-3333

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日まで

問保健予防課258-2341



健康のための講座・教室など

講 座・教 室	内容など	日 時	場 所	申し込み 問い合わせ
脳活性 チャレンジ 講座	長友医継氏(玉水会病院医師)による講話	1月10日(金) 14時~16時	桜島地区保健センター	桜島保健福祉課
	橋口昭大氏(鹿児島大学附属病院医師)による講話	1月20日(月)・27日(月)の13時30分~15時30分	松元地区保健センター	松元保健福祉課
ひざ痛・腰痛予防 教室	川村秀哉氏(増田整形外科病院院長)による講話と南園智治氏(同病院理学療法士)による実技	2月4日(火)・18日(火)の14時~16時	西部保健センター	
	湯之上俊二氏(よしの脳神経外科・消化器外科院長)による講話	1月16日(木) 14時~16時	消費生活センター	中央保健センター
脳卒中 予防教室	北部保健センター管理栄養士、健康運動指導士による講話	1月16日(木) 14時~16時	北部保健センター	
	佐藤祐美氏(東部保健センター医師)による講話	1月29日(水) 14時~16時	東部保健センター	
こころの 健康教室	家村和千代氏(県民総合保健センター医師)による講話と体験者発表	1月17日(金) 14時~15時30分	西部保健センター	
婦人がん 予防教室	仁王辰幸氏(南風病院医師)による講話	1月21日(火) 14時~16時	東部保健センター	
大腸がん 予防教室		1月30日(木) 14時~15時30分	東部保健センター	

対市内に住む人 定なし 料無料 申不要



予防の意識が大切です (ひざ痛・腰痛予防教室)

○以前から、健康に長生きするための方法に興味があり、講座を受講しました。
○私たちくらいの年代になると、ひざや腰に痛みを抱えている人がたくさんいます。
○私は自分自身の健康のため、できるだけ歩くように心掛けています。「健康寿命」をのばすためにもひざ痛・腰痛の予防対処法などの講座を受けてみませんか。



貴島 恵子さん (紫原六丁目)