



内=内容 **対**=対象
期=日時・期間・期日 **所**=場所
定=定員・定数・人員 **料**=料金
申=申し込み **問**=問い合わせ
FAX=FAX **E**=Eメール
共=共通事項

講座・イベント

身体障害者パソコン講座

内肢体不自由者・内部障害者向け(①エクセル基礎コース、②ワード応用コース)、肢体不自由者・内部障害者・聴覚障害者向け(③ワード基礎コース、④パソコン基礎コース) **対**市内に住む18歳以上の身体障害者手帳を持つパソコンに興味のある人や初心者の人
所市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) **定**各6人(超えたら抽選) **料**無料 ◇申込期限…11月18日 **問**市心身障害者総合福祉センター252-7900(FAX253-5332)

知的障害者スポーツ記録会

①ボウリング
期12月3日(水)13時30分～
所サンライトボウル(東郡元町)
②陸上・フライングディスク
期12月6日(土)13時～16時
所吉田運動公園
③水泳・卓球
期12月10日(水)13時～ **所**ハートピアかごしま
①～③共 **対**市内に住む13歳以上の療育手帳を持つ人 **料**無料(①は別途ゲーム代、貸靴代が必要) **申**11月13日までにあさひが丘学園238-4821(FAX238-5737)か障害福祉課216-1272(FAX216-1274)、各支所の福祉課・保健福祉課へ

こころで描く絵画展

内精神障害のある人たちが描く絵画展 **期**12月2日(火)～7日(日)9時30分～18時 ※7日は16時まで **所**市立美術館 **問**保健予防課258-2351(FAX258-2392)

第14回ふれあい館コンサート

内利用者やボランティアによる踊りや歌、楽器演奏など **期**12月6日(土)10時～12時 **所**市知的障害者福祉センター(ふれあい館) **料**無料 **問**市知的障害者福祉センター264-8711(FAX264-8884)

かごしま温泉健康プラザ

①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28日(金)14時～15時30分 **定**20人程度(先着順)
②健康相談会(ストレッチポールエクササイズ)
内腰痛・肩凝りの予防改善を図る方法などを紹介 **期**12月6日(土)の10時30分～11時か11時10分～11時40分(各30分程度) **定**各10人(先着順)
①②共 **料**無料(施設使用料が必要) **申**直接か電話で氏名、年齢、電話番号を11月13日からかごしま温泉健康プラザ252-8551(FAX252-8556)へ

かごしま温泉健康プラザ 臨時休館



期11月18日(火)～25日(火)
 ◇施設整備のため
 ※11月18日(火)と25日(火)は通常の休館日

スパランド裸・楽・良のイベント

①いきいきウオーキング
 ◇コース…スパランド裸・楽・良～郡山地域周回 **期**12月14日(日)9時15分～12時30分(受け付けは8時45分～) **定**200人(超えたら抽選) **料**400円(入浴・保険・記念品込み) ◇申込期限…12月5日(必着)
②らくらく健康・運動ストレッチ

内腰痛、膝痛などの改善と予防運動 **回**筋力をつける運動、バランスボール運動など

対おむね65歳以上 **回**16歳以上 **期**12月21日(日) **回**は10時～11時(受け付けは9時45分～) **回**は11時30分～12時30分(受け付けは11時15分～) **定**各25人(超えたら抽選) **料**無料 ◇申込期限…12月12日(必着)

③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水中運動



に関する相談など **期**12月3日(水)13時30分～15時(受け付けは13時30分～) **料**無料 **申**不要
①～③共◇申し込みなど詳しくはスパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088、Einfo@

spa-rarara.com)へ
道の駅喜入「喜楽市」
内喜入地域の農産物や特産品の販売、キイレンチャー(喜入茶)祭り **期**11月16日(日)10時～15時 **問**マリニピア喜入345-1117(FAX345-3412)

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
 ◇12月以降の日程はいきいき受診券に同封の日程表をご確認ください
 ◇医療機関でも受診できます



■11月の特定(長寿)健診 ※保険証が必要

日	曜	場 所	受付時間
11	火	西部保健センター	9時～10時30分
12	水	平川小学校	8時30分～9時30分
13	木	喜入地区保健センター	8時30分～10時30分
17	月	桜島地区保健センター	8時30分～10時30分
18	火	東部保健センター	9時～10時30分
25	火	北部保健センター	9時～10時30分
27	木	谷山小学校	9時～11時
28	金	中央保健センター	9時～10時30分
30	日	県民総合保健センター	8時30分～10時30分

問サンサンコールかごしま099-808-3333(FAX099-808-2525)

■11月の集団検診 ※事前予約が必要

日	曜	検 診	場 所
13	木	胃・腹部	喜入地区保健センター
14	金	子宮・乳	桜丘西小学校
15	土	子宮・乳	県民総合保健センター
17	月	胃・腹部	桜島地区保健センター
		胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島
18	火	胃・腹部	宮川小学校
		子宮・乳	星峯西小学校
19	水	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島(午前のみ)
		子宮・乳	※女性のみ
		乳	南部保健センター(午後のみ)
21	金	胃・腹部	JAグリーン鹿児島坂之上支店
22	土	胃・腹部	中央保健センター
25	火	子宮・乳	南部保健センター
26	水	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島(午前のみ)
		子宮・乳	※女性のみ
		乳	中央保健センター(午後のみ)
27	木	胃・腹部	谷山小学校 ※9時～10時受け付け
28	金	胃・腹部	川上小学校
30	日	胃・腹部	県民総合保健センター

◇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

問がん検診専用ダイヤル214-5489(FAX保健予防課258-2392) ※ヘルスサポートセンター鹿児島267-6292(FAX260-1780)での検診は、直接予約が必要です

■半日がん検診(各種がん検診、歯周疾患検診など)

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

※前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診は受診できません

申事前に直接、県民総合保健センター220-2332(FAX220-2883)へ

■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(肺がん治療中・術後、肺がん疑いによる経過観察中の人を除く)

料3150円(自己負担額)

◇受診手続きなど詳しくは県保健福祉部健康増進課286-2721(FAX286-5556)へ