

いきいき
健やかに

健康・福祉

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 電=Eメール
共=共通事項

■イベント・講座

マリニピア喜入のイベント

①ニュースポーツ交流大会
内グラウンド・ゴルフやスカットボールなど 対60歳以上のペア(男女不問) 期1月25日(日) 9時30分～12時30分(受け付けは9時～) 定25組50人(超えたら抽選) 料無料 申直接かはがき、ファクス、Eメールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を1月16日(必着)までに〒891-0203喜入町6094-1マリニピア喜入345-1117(FAX345-3412、marinpiak@po3.synapse.ne.jp)へ



スカットボール

②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アドバイス 期1月17日(土)13時30分～15時 定なし 料無料 申不要

③道の駅喜入 喜楽市

内喜入地域の農産物や特産品などの販売やキレンダーと遊ぼうコーナーなど 期1月18日(日)10時～15時

問マリニピア喜入345-1117(FAX345-3412)

スパランド裸・楽・良 ニュースポーツ大会

内グラウンド・ゴルフやスカットボールなど 対市内に住む人 期1月25日(日)9時30分～13時(受け付けは9時～) 定64人(超えたら抽選) 料800円(昼食代・

保険料込み) 申直接かはがき、ファクス、Eメールで住所、氏名、年齢、電話番号を1月16日(必着)までに〒891-1102東俣町1450スパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088、info@spa-rarara.com)へ

かごしま温泉健康プラザのイベント

①親子ヨガ教室

内専任の講師によるアドバイス、運動実践など赤ちゃんとのスキンシップを通して愛情と信頼関係を深めるプログラム

対首がすわってから歩き始める頃までの赤ちゃんとその保護者 期毎月第2・第4土曜日11時～12時 定各10組(先着順) ◇準備するもの…バスタオル、運動しやすい服装

②体力測定

内筋力・敏捷性^{びんしょう}などの測定と家庭でできる運動のアドバイス 対市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人 期1月31日(土)10時～12時 定20人(先着順)

①②共 料無料(施設使用料が必要) 申1月14日から直接か電話で氏名、年齢、電話番号をかごしま温泉健康プラザ252-8551(FAX252-8556)へ

③川柳・薩摩狂句コンテスト

◇テーマ…夫婦 申施設にある応募用紙を2月21日(必着)までにかごしま温泉健康プラザ252-8551(FAX252-8556)へ

親子ふれあい水泳教室

内水泳の基本技術など 対市内に住む3歳～6歳の子どもとその保護者(2人1組) 期2月4日～



25日の毎週水・金曜日の15時～16時(全6回) ※祝日を除く

所鴨池公園水泳プール 定30組(超えたら抽選) 料無料(保険料1人300円が必要) 申往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、1月17日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目31-3

(株)スイムシティ鹿児島「親子ふれあい水泳教室」係251-1288へ

鹿児島ふれあいスポーツランド健康づくり運動教室

内バランスボールやストレッチポールを使った筋力トレーニングやストレッチ 対50歳～70歳代で自立歩行が可能な人 期1月27日～2月6日の毎週火・金曜日13時30分～14時30分(全4回) 定20人(先着順) 料1回200円(スタジオ使用料) ※70歳以上は無料 申1月21日から

電話で鹿児島ふれあいスポーツランド275-7107(FAX275-7118)へ

慢性腎臓病(CKD)予防セミナー～あなたの知らない腎臓病の真実～

内医師と栄養士による講話、患者の体験発表、個別相談 対国保加入の40歳～74歳で、26年度

特定健診を受診済みの人 ※26年度の特定健康診査結果(記録票)をお持ちください 期2月7日(土)12時30分～16時30分 所かごしま県民交流センター 定500人(先着順) 料無料 申1月13日から電話で国民健康保険課216-1228(FAX216-1200)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の人は、勤務先に確認してください
◇2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
■1月の特定(長寿)健診 ※保険証が必要
◇特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病予防のための健診です

日 曜	場 所	受付時間
13 火	西部保健センター	9時～10時30分
17 土	県民総合保健センター	8時30分～10時30分
18 日	J A鹿児島県厚生連健康管理センター	要予約
20 火	東部保健センター	9時～10時30分
23 金	中央保健センター	9時～10時30分
27 火	北部保健センター	9時～10時30分
31 土	ヘルスサポートセンター鹿児島	要予約

◇予約先 J A鹿児島県厚生連健康管理センター256-1133(FAX252-5632)、ヘルスサポートセンター鹿児島267-6292(FAX260-1780)

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

■1月の集団検診 ※事前予約が必要

日 曜	検 診	場 所
16 金	胃・腹部	田上小学校
	子宮・乳	松元地区保健センター
17 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
18 日	胃・腹部	J A鹿児島県厚生連健康管理センター
19 月	胃・腹部	明和中学校
	子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島 吉田地区保健センター(午前のみ)
20 火	胃・腹部	西田小学校
21 水	胃・腹部	桜丘東小学校
	子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島 (午前のみ) ※女性のみ
22 木	胃・腹部	喜入地区保健センター
	子宮・乳	JAグリーン鹿児島坂之上支店(午前のみ)
23 金	胃・腹部	原良小学校
	乳	郡山地区保健センター(午前のみ)
24 土	子宮・乳	県民総合保健センター
	乳	中央保健センター(午前のみ)
26 月	胃・腹部	宇宿小学校
	乳	ヘルスサポートセンター鹿児島 喜入地区保健センター(午前のみ)
27 火	胃・腹部	南部保健センター
	子宮・乳	坂元台小学校(午前のみ)
28 水	胃・腹部	西陵小学校
	子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島 (午前のみ) ※女性のみ
30 金	胃・腹部	中央保健センター
31 土	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島



◇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13時～13時30分

申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)とJ A鹿児島県厚生連健康管理センター256-1133(FAX252-5632)での検診は、直接予約が必要です

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、肝炎ウィ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(FAX258-2392)

