

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
FA=FAX **E**=Eメール
共=共通事項

講座・イベント

南部保健センター郷土料理教室

内そばじゆい(そば汁)、かきあげ、酢の物、いこもちづくり
対市内に住む人 **期**2月12日(金) 10時~13時30分 **定**20人(先着順) **料**600円程度(材料費)
 ◇かつぼう着と三角巾は各自持参 **申**電話で1月13日から南部保健センターへ

精神科医を囲む茶話会

内津留哲也氏(加治木記念病院副院長)を囲み、自由に語り合う茶話会 **対**市内に住む精神障害のある人の家族 **期**1月21日(木)19時~21時 **所**精神保健福祉交流センター **定**7人(超えたら抽選) **料**100円(お茶代)
申直接か電話で、1月17日(日)までに〒890-0063鴨池二丁目22-18精神保健福祉交流センター 214-3352(FAX206-8571)へ

ゆうあい館エレベーター改修工事のお知らせ

期1月20日(水)~2月24日(水)
 ◇期間中はエレベーターが利用できませんので、階段かスロープをご利用ください

精神障害者のための仕事ミーティング

◇演題…精神障害を抱えながらお仕事を続けるには? ◇講師…西真人氏(地域活動支援センターひだまり職員) **対**市内に住む精神障害のある人 **期**1月29日(金)14時~16時 **所**精神保健福祉交流センター **定**20人(先着順) **料**無料 **申**電話で1月13日から保健予防課258-2351(FAX258-2392)へ

介護予防のうねりを起こす会 10周年記念大会・らくらく体操講習会

内①櫃本真幸氏(四国医療産業研究所所長・日医総研客員研究員・医学博士)による介護予防に関する講演、②パネルディスカッション、③徳田修司氏(鹿屋体育大学特任教授)によるらくらく体操講習会 **対**市内に住む人 **期**2月5日(金)13時30分~16時(受け付けは13時~) **所**中央公民館 **定**なし **料**無料 **問**中央保健センター **市知的障害者福祉センターふれあい講座(後期)**
内音と遊ぼう、バスケットボールなど **対**市内に住み療育手帳の交付を受けているか同程度の障害と認められる小学生以上とその家族 **料**無料 ◇日時など詳しくは市知的障害者福祉センター264-8711(FAX264-8884)へ



健康づくり教室・講座

教室・講座	内容など	日時	場所	問い合わせ先
①脳活性化チャレンジ講座	△猪鹿倉忠彦氏(パールランド病院院長)、△尾堂友予氏(同臨床心理士)による講話	△1月15日(金)14時~15時30分、 △1月29日(金)14時~16時	西部保健センター	
②ひざ痛・腰痛予防教室	川村秀哉氏(増田整形外科病院院長)と南園智治氏(同理学療法士)による講話	1月21日(木)14時~16時	保健所	中央保健センター
③こころの健康教室	佐藤祐美氏(県民総合保健センター嘱託医)による講話	1月25日(月)14時~15時30分	東部保健センター	
④脳卒中予防教室	△湯之上俊二氏(よしの脳神経外科・消化器外科院長)、 △中村美奈子氏(運動指導員)による講話	△1月21日(木)、 △1月28日(木)の14時~16時	北部保健センター	
⑤脳活性化チャレンジ(認知症予防)講座	△大石充氏(鹿児島大学大学院医歯学総合研究科医師)、 △瀧園茂樹氏(パールランド病院副院長)による講話	△1月29日(金)、 △2月2日(火)の14時~16時(全2回)	松元支所	松元保健福祉課
⑥メンタルヘルス講演会	隈元テルミ氏(オーラソーマカラーケアシステム・コンサルタント・ティーチャー)による講話「メンタルヘルスと色との関わり」	1月31日(日)13時30分~15時30分	精神保健福祉交流センター	

対市内に住む人 **定**①~⑤なし、⑥30人(先着順) **料**無料
申①~⑤不要、⑥は直接か電話で1月13日から精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)214-3352(FAX206-8571)へ

ゆうあい館 第5期身体障害者パソコン講座

コース名	期日	時間
肢体不自由者・内部障害者インターネットコース ★	2月1日~3月7日の毎週月曜日(全6回)	14時30分~16時30分
肢体不自由者・内部障害者ワード応用コース ★		18時~20時
肢体不自由者・内部障害者エクセル応用コース ★	2月2日~3月8日の毎週火曜日(全6回)	10時~12時
肢体不自由者・内部障害者・聴覚障害者ワード基礎コース		13時~15時

内文書作成、表計算、インターネットの基礎など
対市内に住み、身体障害者手帳を持つ18歳以上の人(★はサポートを必要としない聴覚障害者も対象)
定各6人(超えたら抽選) **料**無料
申電話かファクスで1月11日~25日(水曜日を除く)に市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館)252-7900(FAX253-5332)へ



特定(長寿)健診・集団検診を受けましょう

◇2月以降の日程は、いきいき受診券に同封の日程表をご確認ください
■1月の特定(長寿)健診 ※保険証が必要

日曜	場所	受付時間
12火	西部保健センター	9時~10時30分
16土	県民総合保健センター	8時30分~10時30分
19火	東部保健センター	9時~10時30分
22金	中央保健センター	9時~10時30分
24日	県民総合保健センター JA鹿児島県厚生連健康管理センター	8時30分~10時30分 要予約 256-1133(FAX252-5632)
26火	北部保健センター	9時~10時30分

※南部保健センターは1月は第2金曜日に実施
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
12火	胃・腹部	紫原小学校
13水	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島 ※女性のみのみ
	子宮・乳	(子宮・乳は午前のみ)
14木	胃・腹部	大明丘小学校
	子宮・乳	武岡小学校
15金	胃・腹部	松元地区保健センター(午前のみ)
	子宮・乳	田上小学校
16土	胃・腹部	松元地区保健センター
	子宮・乳	県民総合保健センター
18月	胃・腹部	中央保健センター
	子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島
19火	胃・腹部	明和小学校
	子宮・乳	吉田地区保健センター(午前のみ)
20水	胃・腹部	西田小学校
	子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島
22金	胃・腹部	※女性のみのみ(子宮・乳は午前のみ)
	乳	桜丘東小学校
23土	胃・腹部	原良小学校
	子宮・乳	郡山地区保健センター(午前のみ)
24日	胃・腹部	県民総合保健センター
	乳	県民総合保健センター
25月	胃・腹部	JA厚生連健康管理センター
	子宮・乳	中央保健センター(午前のみ)
26火	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島
	子宮・乳	宇宿小学校 ※9時~10時
27水	胃・腹部	喜入地区保健センター(午前のみ)
	子宮・乳	喜入地区保健センター
28木	胃・腹部	南部保健センター
	子宮・乳	坂元台小学校(午前のみ)
29金	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島 ※女性のみのみ
	子宮・乳	西陵小学校
31日	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)

いきいき受診券の医療機関名簿の連絡先が変更になりました【変更後の連絡先】
 ◇さがら女性クリニック 224-0489
 ◇相良病院附属ブレストセンター224-0489
 ◇さがらパース通りクリニック224-1816
 ◇市立病院 230-7000
問保健予防課 258-2341 (FAX258-2392)



◇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時が13時~13時30分
料胃がん検診1000円、腹部超音波検診800円、子宮がん検診600円
 乳がん検診(40歳代)1600円・(50歳以上)1100円
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)での検診は、直接予約が必要

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勸奨通知書の有効期限は2月29日です
問保健予防課258-2341 (FAX258-2392)

