

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 **E**=Eメール
共=共通事項

■イベント・講座

ゆうあい館交流フェスタ

内心身障害者との交流で親睦を深めるイベント(演芸、バザー、お楽しみ抽選会など) **対**どなたでも **期**3月13日(日)10時~15時 **料**入場無料 **問**市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館)252-7900(**FAX**253-5332)



道の駅喜入 喜楽市

期3月20日(祝) 10時~15時
問マリンピア喜入 345-1117(**FAX**345-3412)



スパランド裸・楽・良のイベント

①ららカルチャー前期講座
内フラ、キッズダンス、テニス、洋裁、三味線、日本舞踊、演歌カラオケなど **期**4月~9月
◇受講料などは講座によって異

なりますので、お問い合わせください **申**直接かはがき、ファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号、年齢、性別、希望講座を3月17日(必着)までに〒891-1102東俣町1450スパランド裸・楽・良245-7070(**FAX**245-7088、**E**info@spa-rarara.com)へ

②第22回スパランド裸・楽・良 いきいきウォーキング

◇健康づくりのため、郡山地域の自然や名所を巡るウォーキングで汗を流します。希望する人はウォーキングの後、昼食・温泉・スパで楽しめます



◇コース…スパランド裸・楽・良~郡山地域周回①14kmロングコース、②9kmショートコース(どちらか選択) **対**完歩できる人 **期**4月3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**500円(入浴・保険・記念品代込み) ※昼食代は別途400円

申直接かはがき、ファクス、Eメールで住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、昼食の要・不要を3月25日(必着)までに〒891-1102東俣町1450スパランド裸・楽・良245-7070(**FAX**245-7088、**E**info@spa-rarara.com)へ

さくらじま白浜温泉センター パッチワーク教室(小物作り)

対市内に住む人 **期**3月23日(水)13時30分~15時30分 **定**10人程度 **料**無料 ◇裁縫道具は各自持参 **申**電話かファクスで住所、氏名、年齢、電話番号をさくらじま白浜温泉センター293-4126(**FAX**同じ)へ

さくらじま白浜温泉センター 臨時休館(施設修繕のため)

期3月6日(日)~12日(土)

高齢者福祉センターなどの浴室使用料が100円必要になります

◇4月1日から、高齢者福祉センター(与次郎、東桜島、谷山、桜島、郡山、吉野)と喜入老人憩の家で、浴室使用料が100円必要になります
◇そのほか、マリンピア喜入やさくらじま白浜温泉センター、松元平野岡体育館などでも有料化や料金改定を行います
問サンサンコールかごしま099-808-3333(**FAX**長寿支援課224-1539)

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ひざ痛・腰痛予防教室	糸山庄司氏(吉田温泉病院理学療法士)による講話と実技	3月10日(木) 10時~11時30分	宮校区コミュニティセンター	吉田保健福祉課 294-1215 (FAX 294-3352)
②女性のがん予防教室	辻隆広氏(さがら女性クリニック医師)による講話とがん体験発表	3月10日(木) 14時~16時	東部保健センター	216-1311 (FAX 216-1308)
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)による高齢期のうつに関する講話	3月10日(木) 14時~15時30分	北部保健センター	244-5693 (FAX 244-5698)
④こころの健康づくり講演会	大重和枝氏(鹿児島メンタルヘルス研究所ハート・ピース精神保健福祉士)によるストレスに関する講話	3月18日(金) 14時~15時30分	精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)	保健予防課 258-2351 (FAX 258-2392)
⑤精神保健福祉講座	吉崎孝氏(三州病院院長)による統合失調症に関する講話	3月28日(月) 14時~16時	精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)	214-3352 (FAX 206-8571)

対市内に住む人 **定**①~③なし、④60人(先着順)、⑤30人程度 **料**無料
申①~③不要、④は電話で3月14日から保健予防課、⑤は直接か電話で3月27日までに精神保健福祉交流センターへ

特定(長寿)健診・集団検診を受けましょう

◇4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
◇長寿健診の対象者には、いきいき受診券に長寿健康診査受診券を同封して郵送しています。受診するときお持ちください

■3月の特定(長寿)健診 ※保険証が必要

日曜	場所	受付時間
13日	県民総合保健センター	8時30分~10時30分
15日	東部保健センター	9時~10時30分
22日	北部保健センター	9時~10時30分
25日	中央保健センター	9時~10時30分

※南部保健センターは毎月第1金曜日、西部保健センターは毎月第2火曜日に実施

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

■3月の集団検診 ※事前予約が必要

日曜	検診	場所
10日	胃・腹部	西陵福祉館 ※9時~10時
11日	胃・腹部	南部保健センター
12日	子宮・乳	中央保健センター
13日	胃・腹部	県民総合保健センター
14日	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島
15日	乳	南部保健センター(午後のみ)
16日	胃・腹部 子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島 ※女性のみ (子宮・乳は午前のみ)
17日	乳	坂之上福祉館(午前のみ)
18日	胃・腹部	中央保健センター
19日	子宮・乳	県民総合保健センター
23日	胃・腹部 子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島 ※女性のみ
25日	子宮・乳	南部保健センター
28日	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島
30日	胃・腹部 子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島 ※女性のみ

◇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
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(**FAX**260-1780)での検診は、直接予約が必要

今年度の肺炎球菌予防接種費用助成の期限は3月31日まで

種類	①任意接種 ※今年度で終了	②定期接種
対象	過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、 接種日時時点で75歳以上の 人	平成27年4月2日から平成28年4月1日の間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

◇接種場所 委託医療機関
◇必要なもの 住所、氏名、年齢が確認できるもの
◇自己負担額 ①②とも3000円
※3月31日を過ぎると、全額自費(8000円程度)になります
◇生活保護受給者と市民税非課税世帯の人は無料(証明が必要)
◇昨年度の定期接種対象者のうち、未接種で平成28年4月1日までに76歳、81歳、86歳、91歳、96歳、101歳以上になった(なる)人は、今年3月31日まで①任意接種が受けられます
問保健予防課258-2358(**FAX**258-2392)