

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 共=共通事項 HP=ホームページ 託=託児あり

講座・催しなどで、特に記載がないものは
●誰でも参加(申し込み)可 ●応募多数のときは抽選

講座・イベント

ピア学びの講座

うちぬの

内

内布智之氏(日本メンタルヘルスピアサポート専門員機構代表理事)によるピアサポート専門員に関する講座

対

市内に住む精神障害のある人

期

2月3日(日)10時～11時30分

所

精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)

定

30人程度

料

無料

申

直接か電話で2月2日まではーと・ぱーく ☎214-3352 FAX206-8571へ

～みんなで取り組む自殺対策～

ゲートキーパー養成講座(初級編)

内

悩んでいる人に気付き、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人を養成する講座

対

市内に住む人

期

2月5日(火)14時～16時

所

東部保健センター

定

50人(先着順)

料

無料

申

電話かファクスで住所、氏名、年齢、電話番号を1月15日から保健予防課 ☎803-6929 FAX803-7026へ



介護予防で元気力アップ！
地域の介護予防活動・
よかよか体操発表会

内

「よかよか元気クラブ」の活動発表会、実技、握力測定会など

期

2月7日(木)13時30分～15時30分

※握力測定会は13時～13時30分

所

中央公民館

定

なし

料

無料

申

不要

問

東部保健センター



高齢者福祉センター郡山
ふれあい教室

教室名

日 時

定員

スマー
トフォ
ン活用

2月13日、3月13日
の水曜日13時～14時
30分(全2回)

各
10人

郷土料
理

2月15日、3月15日
の金曜日10時～12時
30分(全2回)

各
20人

生き生
き笑い
ヨガ

2月15日、3月15日
の金曜日13時30分～
15時(全2回)

春植え
の野菜
づくり

2月21日、3月14日
の木曜日13時30分～
15時30分(全2回)

対

市内に住む65歳以上の人

料

無料(教材費などは実費負担)

申

往復はがきかファクスで希望する教室名、住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号を1月25日(必着)までに〒891-1105 郡山町176高齢者福祉センター 郡山 ☎・FAX298-2278へ

ふれあい館杯ふうせんバレー
ボール交流大会

対

知的障害者(児)と家族か団体

期

3月2日(土)10時～14時30分

所

市知的障害者福祉センター(ふれあい館)

定

12チーム(1チーム6人以上、ほかにも条件あり)

料

無料

◇申込期間…

1月20日(日)～2月9日(土)

申

詳しくはふれあい館 ☎264-8711 FAX264-8884へ

県障害者スポーツ大会

内

陸上競技、フライングディスク、卓球など

対

平成31年4月1日現在13歳以上で身体障害者・療育・精神障害者保健福祉手帳を持つ人などで、医師に出場可能と認められた人

期

5月12日・19日の日曜日

所

白波スタジアム(県立鴨池陸上競技場)ほか

定

なし

料

無料

申

各種手帳を持って、2月1日までに身体・知的障害者は障害福祉課 ☎216-1272 FAX216-1274か各支所の福祉課・保健福祉課、精神障害者(卓球のみ)は保健予防課 ☎803-6929 FAX803-7026へ

健康づくり教室・講座

内 容

日 時

場 所

① ロコモ(ひざ痛・腰痛)予防教室
白木信義氏(米盛病院理学療法士)によるロコモ予防に関する講話と運動実技

1月11日(金)
14時～
15時30分

中央保健
センター

② 血管からみる生活習慣病重症化予防
教室
八木静男氏(八木クリニック院長)による生活習慣病予防(腎臓)に関する講話

1月24日(木)
14時～
15時30分

南部保健
センター

③ 脳活性チャレンジ講座
(1回目)佐藤大輔氏(メンタルホスピタル鹿児島院長)による認知症予防に関する講話
(2回目)中村幸氏(運動指導員)による運動実技と保健師による講話

1月25日(金)
14時～
15時30分
2月1日(金)
14時～16時

西部保健
センター

対

市内に住む人

定

なし

料

無料

申

不要

問

各保健センター

市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館)
第5期身体障害者パソコン講座

講座名

期 日

時 間

肢体・内部障害者インター
ネットコース

2月18日～3月25日の毎週
月曜日(全6回)

15時～17時

肢体・内部障害者ワード
(応用)コース ●

18時～20時

内

インターネットや文書作成、パソコン操作の基礎の学習

対

市内に住み、身体障害者手帳を持つ18歳以上の人
※サポートを必要としない聴覚障害者も対象
●はパソコンでの文字入力可能な人が対象

定

各6人

料

無料

申

電話かファクスでコース名、住所、氏名、年齢、電話番号を1月10日～31日にゆうあい館 ☎252-7900 FAX253-5332へ

各支所の福祉課・保健福祉課、保健センター 問い合わせ先

●谷山福祉部福祉課

谷山支所内
☎269-8472・8473 FAX267-6555

●伊敷福祉課

伊敷支所内
☎229-2113 FAX229-6894

●吉野福祉課

吉野支所内
☎244-7379 FAX243-0816

●吉田保健福祉課

吉田支所内
☎294-1214 FAX294-3352

●桜島保健福祉課

桜島支所内
☎293-2360 FAX293-3744

●喜入保健福祉課

喜入支所内
☎345-3755 FAX345-2600

●松元保健福祉課

松元支所内
☎278-5417 FAX278-4189

●郡山保健福祉課

郡山支所内
☎298-2114 FAX298-2916

●中央保健センター

鴨池二丁目25-1-11
☎258-2364 FAX258-2392

●北部保健センター

吉野町3275-3
☎244-5693 FAX244-5698

●東部保健センター

本庁西別館1階
☎216-1310 FAX216-1308

●西部保健センター

永吉二丁目21-6
☎252-8522 FAX252-8541

●南部保健センター

西谷山一丁目3-2
☎268-2315 FAX268-2928

●吉田地区保健センター

本城町1687-2
☎294-1215 FAX294-3352

●喜入地区保健センター

喜入町6100
☎345-3434 FAX345-3437

健康づくりや生きがいに取り組んでいる皆さんを紹介します。

今日もいきいき！ 輝きライフ



楽しい鹿児島弁が飛び交います
岡之原お達者クラブ

結成から2年。地域の慣れ親しんだ仲間同士で、気さくに鹿児島弁で冗談を言い合いながら健康体操や正月飾り作りなどに取り組んでいます。

去年は、地区の健康祭りで伝統芸能・馬踊りを初めて披露しました。練習の成果もあり、馬役や飼
い主役たちのにぎやかな掛け
合いで会場は大盛り上がり。
踊りの披露を通して、仲間の
絆もさらに深まりました。

これからも、生き生きと楽
しく活動が続けていきたいで
す。