

健康長寿のためのワンポイントアドバイス

「お達者クラブ」に参加しよう ～めざそう!すこやか長寿～

約200カ所の各地域の公民館や福祉館などで月2回、健康づくり推進員と地域の人々が一緒になって、高齢者の健康づくりと介護予防のためのさまざまな活動を行っています。

活動内容

- ◇簡単な体操や脳活性ゲームなどのレクリエーション
- ◇認知症予防などの健康講座 ◇健康チェック・個別相談 など



市健康づくり推進員協議会
森山 純雄 会長

お互い助け合いながら一人一人の健康意識を高め、生き生きと暮らせる地域をつくりましょう。友達も増えて楽しく過ごせて、おもしろいぞ! (面白いですよ)

◇会場など詳しくは各保健センター、各支所の保健福祉課(13面)へ

盲ろう者(視覚と聴覚に障害のある人)向け通訳・介助員派遣

内①社会活動、入退院・通院、公的機関などへ移動するときの通訳・介助、②盲ろう者の社会参加を促進するための支援(利用者との対面以外の代書・代筆・点訳・テープ朗読などを除く)

◇1日の利用限度時間…原則8時間

対市内に住み、身体障害者手帳の視覚・聴覚障害の総合等級が1・2級の人
※利用登録が必要

料通訳・介助員の業務時間内の交通費などの経費(食事代は除く)

問市視覚障害者協会 ☎・FAX248-7946 / kagoshima-shisyokyo@navy.plala.or.jp



2023全国ブロック代表新体操男子団体選手権大会

本県や佐賀県のほか、全国9ブロックの少年代表チームが出場します。

期9月25日(月)13時30分～16時 所西原商会アリーナ

料無料 問国体競技課 ☎808-2480 FAX808-0083

高齢者のためのウェルカム教室

内自宅でできる体操、健口体操、食事に関する講話など

日 時(全4回)	会場
10月18日、11月1日・29日の水曜日10時～12時、 11月15日(水)10時～12時30分	中央保健センター

対市内に住む65歳以上で、体重減少や口の渇きなどが気になる人

定20人 料無料(一部材料費が必要)

申電話で10月4日までに中央保健センター ☎258-2364へ

脳活1 Dayセミナー in センテラス
～今日から実践! 筋トレで心と体を整える～

応募要領は20面

内横山俊一氏(南風病院高齢者・健康長寿医療センター副センター長)による講話、内田茂子氏(アーバンウェルネスクラブエルグディレクター)による実技(体操)

対市内に住む人 期10月18日(水)13時30分～16時

所センテラス天文館 定300人(先着順) 料無料

申郵送かファクス、申し込みフォームで9月13日から
〒892-8677山下町11-1東部保健センター ☎216-1311
FAX216-1308へ



申し込みフォーム

消費生活教室～暮らしのヒントを学ぼう!～

応募要領は20面

テーマ	期日(全6回)	場所
開講式、消費生活の基礎知識	10月31日(火)	青年 会館
知っておきたい成年後見制度と相続の基本	11月7日(火)	
スマホアプリで暮らしを楽しく!	11月14日(火)	
衣類ホームクリーニングのこつ	11月21日(火)	
今日からできるフレイル予防	11月28日(火)	
閉講式、今日から始めよう! エコ・クッキング	12月5日(火)	

◇時間…10時～11時30分

対市内に住む人 定30人 料無料

申郵送かファクス、メール、申し込みフォームで10月10日(必着)までに〒892-8677山下町11-1市消費生活センター ☎808-7512 FAX808-7501 / syouhi@city.kagoshima.lg.jpへ



申し込みフォーム

認知症への理解を深め、みんなで支え合いましょう

応募要領は20面

■「チームオレンジ」の活動に参加しませんか?

チームオレンジは、認知症の人とその家族、認知症サポーターなどが集い、個性を生かしてさまざまな交流活動を行うボランティアグループです。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

【活動場所】

●みま～もカフェ LLさねかた(吉野町451-1)

●オレンジテラス(城西一丁目1-5)

●オレンジカフェ(和田一丁目4-1)

問長寿あんしん相談センター本部 ☎813-8555 FAX813-1041



市ホームページ

■「おかえりサポート」協力サポーターを募集しています

市LINE公式アカウントで認知症などによる行方不明者の情報を登録者に発信し、早期発見につなげます。

問認知症支援室 ☎808-2805 FAX224-1539



市ホームページ

■認知症関連映画上映会

◇上映作品…オレンジ・ランプ

期9月22日(金)～28日(木) ※23日(祝)の上映後に座談会を開催

所マルヤガーデンズ7階 問ガーデンズシネマ ☎222-8746

■認知症サポーター養成講座

内認知症の人への対応に関する講義など

対市内に住むか通勤・通学する人

期10月17日(火)10時～11時30分

所かごしま市民福祉プラザ

定100人程度 料無料

申電話かファクス、申し込みフォームで10月11日までに長寿あんしん相談センター本部 ☎813-8555 FAX813-1041へ



アルツハイマーデー
ロゴマーク



申し込みフォーム

■認知症等見守りメイト養成講座

コース	1日目 (9時30分～16時10分)	2日目 (9時30分～12時30分)	定員
①平日	11月9日(木)	11月16日(木)	30人
②土曜	11月11日(土)	11月18日(土)	40人

内認知症に関する講義など

対市内でボランティア活動ができる人

所①吉田福祉センター、②かごしま国際交流センター

料無料

申電話かファクス、申し込みフォームで10月31日までに長寿あんしん相談センター本部 ☎813-8555 FAX813-1041へ



申し込みフォーム

市民農園管理組合の市民農園利用申し込み

農園名	区画面積	募集区画数	年間利用料	利用期間
五ヶ別府農園	20㎡	2	3000円	令和8年 3月まで
ひがし皇徳寺農園	20㎡	5	3000円	

申電話で9月11日～19日に農政総務課 ☎216-1334へ

燃ゆる感動かごしま国体・大会開催記念
「国体おもてなしラピカ」を数量限定で発売中

所交通局の各乗車券発売所、鹿児島中央駅総合観光案内所

※国体・大会開催期間(10月7日～17日(10月12日を除く)、10月28日～30日)中のみ鴨池公園内「ぐりぶー広場」でも発売します

料1000円

◇デポジット(カード預かり保証金)はありません

◇定期券としてはご利用になれません

問交通局経営課 ☎257-2102 FAX258-6741



明治日本の産業革命遺産フォトコンテスト 作品募集

◇応募テーマ…記憶

期10月15日(日)まで

◇応募方法など詳しくは同遺産協議会HP
か文化財課 ☎227-1940 FAX222-8796へ



昨年度エリア賞



ホームページ