

『鹿屋市秋の健康まつり 2018』開催!

H30.9.16(日) 9:00-15:00
中央公民館 (北田町)

○参加無料!
○市の元気度アップ事業の対象
＜来場ポイント通常の2倍!＞

健康度測定

1階集会室
9:00-15:00

先着順

※9:00と12:00に
整理券を配付します。

①組成測定
体脂肪率、筋肉バ
ランス、内臓脂肪断面
積等の測定

②姿勢分析
筋肉の状態や姿勢
パターンの判定

③血管年齢
赤外線センサーで
血管の収縮を計測

④血流測定
毛細血管の血流を
観察

⑤脳年齢
タッチパネルで数字
を入力、脳年齢を
測定

⑥骨密度
手首で骨密度を測定

⑦バランス
片足立ちで動的
バランスを測定

⑧反応時間
フラッシュが点灯し
てから飛び上がり
に要する時間を測定

セルフ足裏マッサージ講座

2階和室

①10:30-11:15
②12:45-13:30

要予約

※各定員20名
※タオル、飲み物をご用意
ください。



○自分でできるセ
ルフケアの方法
を学びます。
○血流の滞りを解
消し、流れをスム
ーズにすること
で、疲労回復や体
調を整えること
が期待できます。

歯の健康相談

※歯科検診ではありません。

1階ロビー 【予約不要】

①10:00-12:00 <鹿屋市歯科医師会>
②13:00-15:00 <肝付歯科医師会>



噛む力&むし歯危険度測定

1階ロビー 【予約不要】

10:00-15:00 <歯科衛生士会>



ウォーキング講座

2階視聴覚室2

11:30-12:30 要予約

※動きやすい服装、靴、飲み物、タオルを
ご用意ください。



ピラティス講座

2階レクリエーション室

①10:30-11:15
②12:45-13:30

要予約

※各定員20名
※動きやすい服装、飲み物、タオルをご用意ください。



○身体のコア・
体幹のインナ
ーマッスルを
つかうことに
よって、身体
の動きや姿勢
の改善を目指
します。

医療・リハビリ体験

1階ロビー

【予約不要】

10:00-15:00

<鹿児島第一医療リハビリ専門学校>

- ①理学療法
各種測定、簡単にできる運動療法
- ②作業療法
楽しい脳と指先トレーニング、役に立つ自助具
- ③言語聴覚
飲み込み機能測定、聞こえの相談(聴力測定)
- ④柔道整復
捻挫・骨折した時のテーピング等、簡単ストレッチ
- ⑤はり・きゅう
知って役立つツボ講座、安心はり・きゅう体験

ヨガ講座

2階レクリエーション室

① 9:30-10:15
②13:45-14:30

要予約

※各定員20名
※動きやすい服装、飲み物、タオルをご用意ください。



○ヨガの呼吸法
やポーズをと
ることによっ
て、心と身体
のバランスを
整えます。

【ご注意】各講座は事前予約が必要です。
定員になり次第、締め切ります。

ご予約・問合せ先

◎鹿屋市健康増進課 (鹿屋市保健相談センター)

☎0994-41-2110

講座内容の問合せ先

◎特定非営利活動法人 健康づくりフォーラム

☎0994-41-1176