

市町村名 鹿屋市
担当課名 健康増進課
連絡先 0994-41-2110

事業名 (テーマ等)	血糖コントロール教室（特定保健指導事業）
実施日時（期間）	令和7年10月10日
具体的な事業内容	1 事業目的 糖尿病の自己管理に必要である基本的な栄養指導及び保健指導を行うことで、当事者自らが主体的に糖尿病のコントロールができ重症化を防ぐ。 2 事業内容 栄養・運動・口腔の講話、実践、個別支援 3 場 所 鹿屋市保健相談センター

市町村名 鹿屋市
担当課名 健康増進課
連絡先 0994-41-2110

事業名 (テーマ等)	かのやん体操
実施日時(期間)	令和7年10月1日、8日、16日
具体的な事業内容	1 事業目的 簡単な運動や体操をしながら、心と身体のリフレッシュを図り、健康づくり・仲間づくりを推進する。 2 事業内容 ストレッチ、貯筋運動、市民体操、ラダー、ウォーキング 3 場 所 鹿屋市保健相談センター

市町村名 鹿屋市
担当課名 健康増進課
連絡先 0994-41-2110

事業名 (テーマ等)	60代で60分のウォーキング
実施日時(期間)	令和7年10月9日
具体的な事業内容	1 事業目的 手軽に取り組めるウォーキングを実施し、健康づくりに関する意識啓発と健康行動の変容を促すことを目的とする。 2 事業内容 ストレッチ、ウォーキング実技 3 場 所 鹿屋市保健相談センター

市町村名 鹿屋市
担当課名 健康増進課
連絡先 0994-41-2110

事業名 (テーマ等)	2039エクササイズ（若年者向け健康づくり教室）
実施日時（期間）	令和7年10月7日、14日、23日、30日
具体的な事業内容	1 事業目的 若い世代（20歳から39歳まで）を対象に、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動をしながら、心と身体のリフレッシュを図り、若年期からの健康づくりを推進する。 2 事業内容 心と身体の癒しのストレッチ、初心者レベルの筋力トレーニング、10分間ウォーキング、リズムダンス等 ※子育て中の方も参加可能。 3 場 所 鹿屋市保健相談センター

市町村名 鹿屋市
担当課名 健康増進課
連絡先 0994-41-2110

事業名 (テーマ等)	産後ママのための骨盤エクササイズ教室
実施日時(期間)	令和7年10月2日、20日
具体的な事業内容	1 事業目的 理学療法士とともに骨盤エクササイズの講話や実技をしながら、産後の身体のゆがみ改善やリラックス方法を学び、産後の体調回復や女性のための健康づくりを推進する。 2 事業内容 講話・実技「骨盤エクササイズ」 3 場 所 鹿屋市保健相談センター

市町村名 鹿屋市
担当課名 健康増進課
連絡先 0994-41-2110

事業名 (テーマ等)	食生活改善推進事業（食生活改善推進員研修会）
実施日時（期間）	令和7年10月3日、17日、24日
具体的な事業内容	1 事業目的 食生活改善推進員の育成並びに質の向上を図る研修会を開催し、地域住民の食生活に対する知識の普及と健康増進を推進する。 2 事業内容 栄養講話、調理実習 ※10月は脳卒中予防の栄養講話と減塩食のレシピを基にした調理実習を計画。 3 場 所 10月3日：輝北コミュニティーセンター 10月17日、24日：鹿屋市保健相談センター