



6月に入りました。2018年が始まって半分が過ぎようとしています。

皆さん、この半年で何かやり遂げた！継続してやっている！という事がありますか？
今年はまだ半年あります。何かやりたいこと、出来ることを見つけて頑張りましょう！

体操の様子

現在、運動型通所介護サービスには全コース合わせて14名の方が参加されています。
どのコースの方々も毎回体操にも脳トレにも一生懸命取り組まれています。

コースによって体操や脳トレの内容も少しずつ変えています。

例えば運動では・・・ストレッチの多いコース、踏み台昇降をしているコース、

脳トレでは・・・昔遊びや体を使いゲーム感覚で行っているコース、手芸や折り紙等指先を使うコース
等々、皆さんの身体や体調に合わせて行っております。

「私は、足を鍛えたい」「漢字を使った脳トレがしたい」など皆さんからのご希望があればぜひ取り入れていきたいと思っております。特に脳トレに関しては“参加者の皆様が得意なことをお互いに教え合う”という事が出来たらいいなと考えています。

お気軽にスタッフにご相談下さい！



雨が多くなる季節の到来です。

雨で散歩に行けない事も多くなるかと思えます。部屋の運動も良いですが、プールなど、
鹿児島市の施設を利用してみませんか？

今回は、プールのあるところをメインに、鹿児島市の公共施設を集めてみました。

料金が免除になる場合もありますのでぜひ利用してみてください。

＜高齢者福祉センター伊敷＞

利用内容	浴室、トレーニング・レクレーション室、娯楽室、図書室、多目的広場
利用できる方	鹿児島市にお住いの65歳以上の方
利用料	浴室は1人1回100円、他は無料
開館時間	午前9時～午後5時
休館日	月曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日
問い合わせ先	高齢者福祉センター伊敷 下伊敷一丁目10番3号 玉里自動車学校横



<高齢者福祉センター吉野>

利用内容	浴室、水着浴室、トレーニング・レクリエーション室、図書コーナー
利用できる方	鹿児島市にお住いの65歳以上の方
利用料	浴室は1人1回100円、他は無料
開館時間	午前9時～午後5時
休館日	月曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日
問い合わせ先	高齢者福祉センター吉野 吉野町3275-3 吉野支所隣

<かごしま温泉健康プラザ>

利用内容	水中運動用プール、歩行浴、全身部分浴等の各種浴槽設備
利用できる方	どなたでも
利用料	大人300円、小中学生150円 鹿児島市にお住いの70歳以上の方は免除
開館時間	午前9時～午後8時
休館日	火曜日
問い合わせ先	かごしま温泉健康プラザ 永吉2-21-6 西部保健センター内

<かごしま健康の森公園>

利用内容	アクアジム（温水・温泉プール、体育館）運動広場
利用できる方	どなたでも
利用料	プール料金 大人300円、高校生200円、小中学生100円 鹿児島市にお住いの70歳以上の方は免除（受付に証明できるものを提示）
開館時間	午前8時30分～午後9時（プールは午後8時まで）
休館日	プールは火曜日、12月30日～1月2日
問い合わせ先	かごしま健康の森公園 犬迫町825

<鴨池公園水泳プール>

利用内容	屋内プール
利用できる方	どなたでも
利用料	プール料金 大人300円、高校生200円、小中学生100円 鹿児島市にお住いの70歳以上の方は免除（受付に証明できるものを提示）
開館時間	午前9時～午後9時まで
休館日	月曜日、12月30日～1月3日 屋内プールは4月から9月のみの営業
問い合わせ先	鴨池公園水泳プール 鴨池2-31-3 旧鴨池ダイエー前

*鹿児島市ホームページより抜粋

