



生きがいづくり ふれあいづくり 健康づくり

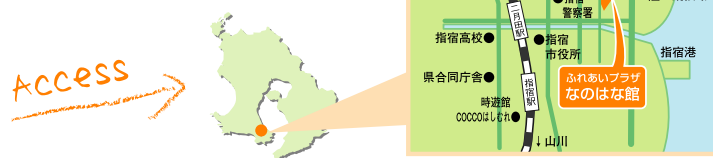
ふれあいプラザ なのはな館

ふれあいプラザなのはな館は、「すこやか長寿社会運動」の中核施設として平成10年9月に開館しました。
南国鹿児島県の太陽、花、温泉をイメージした明るく楽しい空間です。約9.4ヘクタールの広大な敷地に、中央ホール、研修室、絵画室や陶芸室等の文化創作活動室からなる本館をはじめ、温泉を活用した健康増進施設、研修者用宿泊施設、レストラン等を完備しています。その他、屋内外ゲートボール場や野外ステージ、芝生広場などがあります。

陶芸体験教室やアクアピクス教室など各種事業も行ってまいります。
県内外を問わずどなたでも参加できますので、お気軽に下記までお問い合わせ・お申し込みください。

開館時間：午前9時から午後9時まで
休館日：月曜日（その日が祝日の場合はその翌日）
ゴールデンウィーク・お盆・年末年始は休まず開館します。
入館料：無料（施設の使用料は別途必要です。）

〒891-0404 鹿児島県指宿市東方9300-1
☎0993-27-1221 FAX 0993-27-1220
<http://www.minc.ne.jp/f-nanohanakan>



全景



研修者用
宿泊施設



健康増進施設
(多目的浴室)



屋内ゲートボール場

設置：鹿児島県 管理運営：社会福祉法人鹿児島県社会福祉協議会

県民健康プラザ

ボランティアの活動紹介

H16年11月～H17年2月の主な活動として、健康増進センターで行われた3施設連携事業での活動を紹介いたします。
参加者の案内や競技補助を行い、参加者とも親睦を深めながら、楽しい教室の雰囲気作りにも努めました。

H16.12.12



障害者軽スポーツ教室

H17.2.6



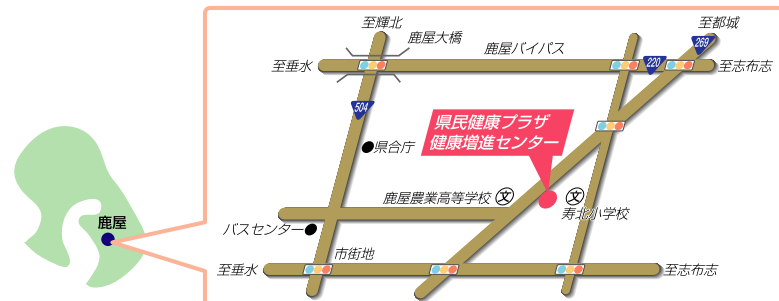
高齢者ニュースポーツ教室

編集・雑記

竹の子やサヤエンドウなどの野菜が少しずつ店頭姿を見せ始め、鱈や鯛などの春を告げる魚が食卓を賑わしてくれる中、当センターの健康づくり広場では、ご夫婦やお友達同士で、ウォーキングをされている場面をよく目にします。

これから、季節も春から初夏へと体を動かすのに気持ちのよい季節になってきます。

いつまでも元気で毎日を過ごすためにも、日頃から食生活に気をつけながら、ウォーキングやストレッチ等の運動を取り入れて、健康づくりを楽しんでいただきたいと思います。



県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号
TEL 0994-52-0052 FAX 0994-40-2355
<http://www.kenpura.com>



県民健康プラザ健康増進センター情報紙



そうしんまる

Vol.3

市町村における転倒予防事業の支援

普及研修会の開催！

健康増進センターでは、転倒予防に関する調査研究を行い、「転倒予防マニュアル」を平成16年10月10日作成いたしました。
そこで、今後、地域における転倒予防の取組みを行う際の参考になるように、保健所、市町村保健センター等の保健指導者を対象に「転倒予防マニュアル」の普及を図る目的で研修会を薩摩、大隅、奄美大島の3地区において開催しました。

大隅地区

H16.11.25/26

会場/県民健康プラザ健康増進センター（鹿屋市）

概要説明



皮脂厚計測



参加者の感想

●人件費・道具等に予算がないと心配していましたが、手作りで道具を作ったり、運動指導も保健師でもできると聞いて安心しました。

薩摩地区

H16.12.9

会場/川薩保健所（薩摩川内市）

ウォーキング



自重筋トレーニング



参加者の感想

●高齢者だけでなく、幅広く、運用できそうな気がします。
●パワーリハのような重機材がなくても、十分転倒予防できると思いました。

奄美大島地区

H17.1.20

会場/金久地区中央公民館（名瀬市）

ラダートレーニング



ストレッチ



参加者の感想

●転倒予防教室の進め方、注意点等がよくわかり参考になりました。