

# すこやか直幸便

健康いきいき

市保健相談センター TEL 0994-41-2110

## かのやん体操

### 気軽に参加して健康づくりと仲間づくり!

市保健相談センターでは、概ね 65 歳未満の人を対象に、理学療法士等の指導のもとに「貯筋運動」や「骨刺激運動」を行う「かのやん体操」を月 3～5 回開催しています。

こまめに休憩を取りながら、参加者のペースに合わせて体操を進めていくので、運動を始めるきっかけが欲しい人や気分転換をしたい人など、体を動かすことに慣れていない人でも気軽に参加することができます。

お近くの公民館等でも開催していますので、参加を希望する場合は、窓口又は電話でお申し込みください。



体操のメニューは全部で 9 種類! 毎月変わる内容を楽しみながら運動することができます!

### 「心も体も元気になれる体操です!」

知人の紹介で 8 月から参加しています。元々関節の痛みが有り、足の上げ下げがうまくできず苦勞していましたが、体操を続けるうちに、立ち上がりや歩行がとても楽になりました。色々な人とお話しして、情報交換をすることもできるので、心も体も元気になれる体操です。



### INTERVIEW

川西町にお住まいの  
たのうえ えいこ  
田之上 栄子さん

## 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医

鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	TEL(0994)
10月 7日	㊦ おばま医院	寿 2 丁目	42-5235
	㊧ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊨ 鮫島整形外科病院	寿 1 丁目	43-2535
8日	㊩ 鹿屋ハートセンター	札元 2 丁目	41-8100
	㊪ えとう小児科	札元 2 丁目	40-3700
14日	㊫ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
	㊬ 伊東クリニック	札元 2 丁目	43-3500
	㊭ やのファミリークリニック	寿 4 丁目	43-6248
21日	㊮ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
	㊯ 前田内科	本町	42-2175
	㊰ まつだこどもクリニック	西原 2 丁目	52-0507
28日	㊱ 検見崎病院	西原 1 丁目	43-2991
	㊲ 吉重内科消化器科	西大手町	41-3100
	㊳ えとう小児科	札元 2 丁目	40-3700
11月 3日	㊴ そえじまクリニック	旭原町	41-6800
	㊵ 長崎内科	笠之原町	43-2195
	㊶ こだま小児科	笠之原町	41-5111
4日	㊷ 村上整形外科医院	今坂町	41-2511
	㊸ 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	㊹ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊺ 小林クリニック	上谷町	41-0700

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	TEL(0994)
10月 7日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521
14日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
	児玉医院	東串良町川東	63-8522
21日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	山路医院	東串良町池之原	63-2134
28日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	新中須医院	東串良町池之原	63-2010
11月 4日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	TEL(0994)
10月 7日	近藤歯科医院	西原 4 丁目	44-5373
8日	高須歯科医院	高須町	47-2525
14日	とやおや治歯科クリニック	寿 1 丁目	40-1811
21日	中野歯科医院	共栄町	41-7455
28日	中原歯科医院	西原 1 丁目	43-0088
11月 3日	西の原歯科	打馬 1 丁目	40-4180
4日	根木原歯科	札元 1 丁目	41-0750

### ◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス TEL 0994-43-0119

平日/午後 5 時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。