

(西原商会アリーナ自主提案事業)

## かごしま高岡病院健康講座

### 「健康な体づくりを実践するために」

食事・睡眠・適度な運動・社会活動への参加で、心も体も健康になりましょう。

■日時 令和8年2月1日(日)  
開場 10:00 開演 10:30~11:40

■場所 鹿児島市永吉 1-30-1  
西原商会アリーナ(鹿児島アリーナ) 会議室

■定員 30名(先着順)

■受講料 無料(車でお越しの方は駐車料金が必要となります)

※(100円/30分、500円/150分【1日最大料金】料金は後払いとなります。)



#### ☆☆プログラム☆☆

(Ⅰ)医療法人 聖心会 かごしま高岡病院院長 高岡俊夫先生講演会  
「健康な体づくりを実践するために」

(Ⅱ) ERG 専属トレーナー  
「自宅で出来る元気体操」

■申込方法 上記内容をご確認の上、お電話にてお申込み下さい。

■申込先 西原商会アリーナ 健康講座係 099-258-4650

■申込期間 令和8年1月31日(土)まで  
(定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます)



医療法人 聖心会

かごしま高岡病院