



“足腰の衰えが気になる…”

そんな方へおすすめのコースがあります!



運動不足  
を解消!

## 体力測定★足腰元気コース★

【日 時】 第2・4週 水・金曜日 13:30~16:00(受付13:10)

☆2月☆ 8日・10日・22日・24日

☆3月☆ 8日・10日・22日・24日

鹿屋市高齢者  
元気度アップポイント  
事業対象



【対 象】 60歳以上の方、足腰に不安のある方、体力に自信のない方

【測定内容】 ★身体計測 : 身長・体重・体脂肪率, 腹囲, 血圧測定など

★体力測定項目 : 握力・持久力・椅子立ち上がり・上体起こし・柔軟性  
「歩く」「またぐ」「昇っておりる」の下肢の力の測定

◎測定結果と個人トレーニングメニューを提示します。

【持 ち 物】 室内用の運動靴・水分補給用の飲み物・タオル・マスク

【料 金】 630円

【申込方法】 予約制です。定員枠がありますので、  
事前に来所または電話にてお申し込み下さい。



## 足腰元気会(運動教室)に参加してみませんか?

体力測定を受けた方は、どなたでも参加できます! お気軽にご参加ください★

【日 時】 第1・3・5週 水曜日 14:45~15:30

2月 15日 ☆ 3月 1日・15日・29日

鹿屋市高齢者  
元気度アップポイント  
事業対象



【実施内容】 2階トラックで、転倒予防サーキット・コグニサイズ・貯筋運動・  
脳トレ・運動遊びなどを行います。



ご近所・お友達を誘って  
楽しく健康づくり  
してみませんか?

【参加方法】 トレーニングジム利用時に参加可能です。※申込不要

【持 ち 物】 室内用の運動靴・水分補給用の飲み物・タオル・マスク

【料 金】 無料(ジムの施設利用料 320円)



お問い合わせ: 県民健康プラザ 健康増進センター TEL (0994)52-0052  
休館日: 毎週月曜日(月曜日が休日の時は次の平日)