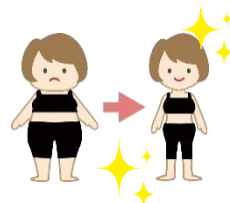


3か月チャレンジ教室 1期生募集

自粛生活で蓄えた脂肪を減らそう！

今年の夏は一味違う自分になる



活動量が減って体重が増えてきた…, メタボ・血液データを改善したい…など。
この機会に、一緒に生活習慣を見直してみませんか？

[期 間] 令和5年 5月13日(土)～8月5日(土)

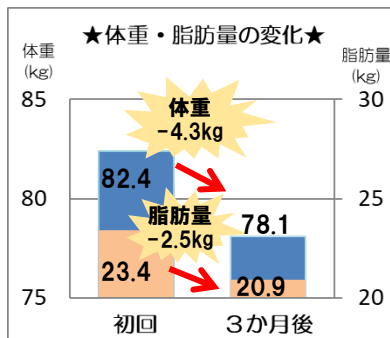
| 教室は、全6回 | 5/13 | 5/20 | 6/3 | 7/1 | 7/29 | 8/5 |
|--|------|-------------|------|------------|------------|-----|
| 「土曜日」の 「午前中」です (内容が変わる 場合もあります) | 運動 | 食生活 水中運動 | 調理実習 | 計測 個別面接 | 計測 個別面接 | 修了式 |

教室の日以外は、自己にて取り組みます。

運動・食生活・休養の
学習や体験を通して、
生活習慣の改善を
目指します！



昨年参加されたTさん



腹囲



[対 象] 20～65歳の方で、肥満を解消したい方やコレステロール値・
中性脂肪値・血糖値が気になる方など

[定 員] 16名 (特定保健指導「積極的支援対象者」を除く) ※最低遂行人数6名

[料 金] 8,280円 (当センター「無料利用券9枚」付き！)

※鹿屋市民の方は、助成が受けられる場合があります。詳しくは「事業課」まで！
またこの教室は、鹿屋市の「高齢者元気度アップ・ポイント事業」の対象です。

[申込期間] 令和5年 3月14日(火)～4月22日(土)

[申込方法] 電話予約の上、当センターへ来所にてお申し込みください。

お問い合わせは…県民健康プラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052