

参加無料



# 市民 健康づくり講座

テーマ

「血糖」が高いとどうなるの？  
知って得する血糖コントロールのコツ！

健康講話と運動実践を通して「健康アップ術」を学びます。  
生活習慣を見直して、健康づくりを始めませんか。

対象者：16歳以上の鹿屋市民

場所：健プラ

県民健康プラザ健康増進センター  
(札元1丁目8番7号)

開催日：

11/ 7(火)	11/ 9(木)	11/ 11(土)
11/21(火)	11/23(木)	11/25(土)
12/ 5(火)	12/ 7(木)	12/ 9(土)

定員は、1講座あたり30名です。(先着順)

おひとり様、3講座まで申し込めます。

参加特典

- ① 「健プラ施設利用券1枚」& 「体力測定券1枚」
- ② 高齢者元気度アップ・ポイント1ポイント

注意事項

水着や運動シューズのレンタルはありません。

鹿屋市健康づくり条例制定 平成 28 年 4 月  
目指そう！「健康なまちづくり」

## ● タイム スケジュール

10:00～ 受付

10:35～ 健康講話

11:30～ 運動体験

(12:40 終了予定)

## ● プログラム

日にち	講話/実技
11/7	知識編 / パナルティボックス
11/9	栄養編 / ボディメイクアクア(プール)
11/11	運動編 / チェア体操
11/21	栄養編 / バランスボール
11/23	運動編 / 楽しい水中体操(プール)
11/25	知識編 / ポル・ド・ブラ
12/5	運動編 / パナルティボックス
12/7	知識編 / シェイプアップアクア(プール)
12/9	栄養編 / リズム体操

知識編：血糖に関する講話

栄養編：食事に関する講話

運動編：運動に関する講話

## ● 要予約 10/2~10/25

◎WEB 予約  
(24 時間受付)



◎電話申込  
(平日 8:30～17:00)

TEL 0994-41-2110

(鹿屋市健康増進課)