

【日時・場所】 令和7年5月～8月（各会場全10回の教室）

- | | |
|----------------|--------------|
| ① 吾平保健センター和室 | 毎週月曜日14時～15時 |
| ② 田崎地区学習センター | 毎週火曜日10時～11時 |
| ③ 東地区学習センター | 毎週水曜日10時～11時 |
| ④ 輝北コミュニティセンター | 毎週木曜日10時～11時 |

※令和7年度中は、お一人1箇所のみ参加となります。

※現在、悪化する恐れのある持病等があり、医師等から運動を制限するよう指示がある方は、参加をご遠慮ください。

※原則、全10回の教室に全て参加できる方のみ申込を受け付けます。

【申込方法】 申込開始日以降、先着順で申込を受け付けます。

申込開始日：令和7年5月8日（木）9時～

申込先：鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

0994-31-1116

※お申込の際は、下記の内容をお知らせください。

申込内容：希望会場、名前、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）
お申込後は通知等を送りませんので、忘れずに初回の教室にお越しください。

問合せ先：鹿屋市役所 1 階 高齢福祉課（直通）0994-31-1116

[illegible]

【持ち物】 タオル、水分摂取用の飲み物、室内履き（③の会場のみ）
 ※動きやすい服装でお越しください。

【各会場日程・教室内容】 以下のとおり
 ※メニューは変更となる場合があります。

① 吾平保健センター（和室）		
（時間 14：00 ～ 15：00）		
実施日	曜日	メニュー
5月26日	月	ロコモフレイル予防講話
6月2日	月	ころばん体操
6月9日	月	ころばん体操
6月16日	月	らくらく体操
6月23日	月	らくらく体操
6月30日	月	ノルディック・ウォーク
7月7日	月	ノルディック・ウォーク
7月14日	月	スクエアステップ
7月28日	月	3 B体操
8月4日	月	3 B体操

② 田崎地区学習センター		
（時間 10：00 ～ 11：00）		
実施日	曜日	メニュー
5月27日	火	ロコモフレイル予防講話
6月3日	火	らくらく体操
6月10日	火	らくらく体操
6月17日	火	3 B体操
6月24日	火	3 B体操
7月1日	火	ノルディック・ウォーク
7月8日	火	ころばん体操
7月15日	火	ころばん体操
7月22日	火	スクエアステップ
7月29日	火	スクエアステップ

③ 東地区学習センター		
（時間 10：00 ～ 11：00）		
実施日	曜日	メニュー
5月28日	水	ロコモフレイル予防講話
6月4日	水	3 B体操
6月11日	水	3 B体操
6月18日	水	スクエアステップ
6月25日	水	スクエアステップ
7月2日	水	ノルディック・ウォーク
7月9日	水	ノルディック・ウォーク
7月16日	水	ころばん体操
7月23日	水	らくらく体操
7月30日	水	らくらく体操

④ 輝北コミュニティセンター		
（時間 10：00 ～ 11：00）		
実施日	曜日	メニュー
5月29日	木	ロコモフレイル予防講話
6月5日	木	シルバーリハビリ体操
6月12日	木	ノルディック・ウォーク
6月19日	木	ノルディック・ウォーク
6月26日	木	3 B体操
7月3日	木	3 B体操
7月10日	木	スクエアステップ
7月17日	木	スクエアステップ
7月24日	木	ころばん体操
7月31日	木	ころばん体操

＊＊健康増進センターからのお知らせ＊＊

健康づくり栄養教室 参加者募集！

★テーマ★

備えは大丈夫？災害発生時の“食のススメ” 第2弾



日頃の準備が大切!!
“ローリングストック”で「食」を備えよう★

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業対象

【日 時】 5月 25 日(日) 10:00～13:00 (受付 9:45～)

【定 員】 24 名 (開催確定人数6名)

【参 加 費】 640円 (5月 22 日(木)までにお支払いください。)

【持 ち 物】 マスク・お手拭き用タオル・米 0.5 合・エプロン・
三角巾・室内履き・筆記用具

【申込方法】 総合受付またはお電話にてお申し込みください。

【申込期間】 4月 20 日(日)～5月 21 日(水)

定員がありますのでお早めにお申し込みください。

「母の日」に合わせて回数券を販売します

先着 35 名

5 月 11 日(日)の母の日に合わせて、プレゼント用回数券を販売します。
この機会に大切なお母さんへ、“健康”をプレゼントしませんか？



●プレゼント内容

以下の(1)～(3)の回数券に、『バラの香りがするシャンプー』をお付けします。

- (1) プール・多目的温泉施設回数券 11 枚綴 3,500 円
- (2) トレーニング施設回数券 11 枚綴 3,500 円
- (3) 共通回数券 11 枚綴 5,800 円

※(2)(3)の施設ご利用は、初回に
体力測定を受ける必要があります。

●注文受付期間: 4月 25 日(金)～5月 11 日(日) 15:00 まで

●回数券受渡期間: 5月 9 日(金)～5月 11 日(日)

●回数券受渡場所: 健康増進センター受付



回	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
覧																			

令和 7 年 4 月 16 日 (水) 発行

運動しやすい季節になりました☆
健プラで“楽しみながら続けられる運動”をはじめてみませんか？



*トレーニングジムを利用する際には、必ず初回に「**体力測定**」を受けていただく必要があります。

◎体力測定日程（料金：690 円） *定員枠がありますので必ず**事前**にご予約ください。

健康づくり コース 対象:16歳以上	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
★各時間の定員★ 9:30～ 5名 14:00～ 5名 18:30～ 4名	9:30	9:30 (第1・3・5 週)		9:30 (第1・3・5 週)
		14:00 (第1・3・5 週)		14:00 (第1・3・5 週)
	18:30	18:30 (第1・3・5 週)	時間は 2 時間 30 分かかります (体力測定とジムの利用説明)	

※60 歳以上の方を
対象にした『足腰元気
コース』もあります。

★日程★
第2・4 水・金曜日
13:30～16:00

★定員★
4名

**** 体力測定(健康づくりコース)のご案内 ****

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業

ご自身の体力を知った上で安全に運動できるよう、体力測定を受けていただきます。
体力測定はたったの 5 種類！体を動かすのは 30 分だけ！！ ぜひチャレンジしてみませんか？



約 90 分

① 受付、問診

健康増進センターの入口を入ってすぐ受付があります。

② 身体計測

血圧測定、身長、体重、体脂肪率、
腹囲を測定していきます。



③ 体力測定

5種目測定していきます。

実際に体を動かすのは
“30 分程度”です！



自転車
エルゴメーター 握力
or
6 分間歩行(65 歳～)

腹筋

下肢筋力
(イス立ち上がり)

長座体前屈

④ 結果説明

現在の体力年齢が分かります。
個別のトレーニングメニューを提案します！



⑤ ジム利用説明
(30～40 分程度)

トレーニングジム機器使用方法等の説明があります。



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) インスタ:kenpura0052

(初級コース：5～7月開催分)

(初級コース：5～7月開催分)

〔内 容〕 脳トレーニングを取り入れたストレッチや、筋力トレーニング、有酸素運動などを行います。受講料は無料です。

[目 時] 令和7年5月14日～令和7年7月16日

毎週水曜日（全 10 回）午前 10 時～午前 11 時

〔持ち物〕 タオル、水分摂取用の飲み物、室内履き

※動きやすい服装でお越しください。

〔場 所〕 みんなの茶の間 慈恵園としちゃん家（鹿屋市田淵町175番地）

〔対象者〕 鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方（先着順）定員15名

※この教室は、令和7年度中に3期開催予定ですが、お一人1期のみ参加できます。

[申込方法] 申込開始日：令和7年5月1日（木）午前9時～

※申込開始日以降、下記申込み先へ直接お申し込みください。

※申込受付は、平日の午前9時～午後5時までとなりますのでご注意ください。

【申込み先 090-1190-6295 矢野（ヤノ）】

※申込内容：名前、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）

「問合せ先」 社会福祉法人永生会 慈恵園 担当：矢野（直通）090-1190-6295

鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（直通）0994-31-1116

[illegible]



ランチタイムフィットネス

(第1期：5～7月開催分)



[内 容] ロコモティブシンドローム（運動器症候群の通称）を予防するため、様々なマシンを使ったトレーニングを行い、身体の健康づくりに取り組みます。また、ご自宅や地域で取り組める運動メニューの紹介も行います。受講料は無料です。

[日 時] 令和7年5月 13 日～令和7年7月 29 日
毎週火曜日（全 12 回） 12 時 15 分～13 時 15 分

※動きやすい服装でお越しください。

〔場 所〕 はるしま整形外科クリニック（鹿屋市旭原町 2572-2）

※原則、全 12 回の教室に全て参加できる方のみ申込を受け付けます。

〔申込方法〕 申込開始日：令和7年4月30日（水）午前9時～

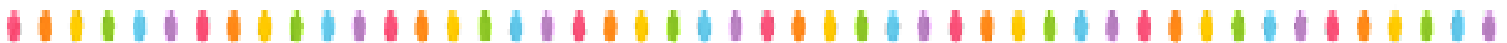
※申込開始日以降、下記申込み先へ直接お申込ください。

※申込受付時間は、午前9時～午後5時までとなりますのでご注意ください。

【申込み先 0994-35-1118 はるしま整形外科クリニック】

※申込内容：名前、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）

〔問合せ先〕 はるしま整形外科クリニック 担当：小山（直通）0994-35-1118
鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 （直通）0994-31-1116

[illegible]



令和7年度鹿屋市介護予防活動支援教室事業

裏面もご覧ください！！

元気なからだづくり教室

自分のからだの状態にあわせて、筋力づくりに取り組んでみませんか？
専門スタッフの指導のもと、生活習慣の改善・運動習慣の習得を目指しましょう！
マシンを使った運動が中心ですので、男性にもおすすめの教室です！



- 〔内容〕 マシンを使ったトレーニング（サーキット形式）
看護師等による健康相談、栄養士による食事の相談
- 〔日時〕 令和7年6月5日（木）～毎週木曜日（全12回）
15時45分～16時45分

〔持ち物〕 タオル、水分摂取用の飲み物（※動きやすい服装・靴・マスク着用）

〔場所〕 恒心会おぐら病院 デイケアルーム（鹿屋市笠之原町27番22号）

〔対象者〕 鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方 定員10名

※現在、悪化する恐れのある持病等があり、医師等から運動を制限するよう指示がある方は、参加をご遠慮ください。

〔申込方法〕 申込開始日以降、先着順で申込を受け付けます。

申込開始日：令和7年5月7日（水）9時～

恒心会おぐら病院リハビリテーション部へ直接お申し込みください。

恒心会おぐら病院 担当：永瀆・梅本（直通）080-1583-3351

※申込内容：名前、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）

〔問合せ先〕 恒心会おぐら病院リハビリテーション部（直通）080-1583-3351

鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（直通）0994-31-1116

