

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♪コツコツ習慣で脱メタボ!

~“太る習慣”を“痩せる習慣”に変える!メタボ脱出のカギをご紹介します~



【日時】11月12日(日) 10:00~13:00(受付9:45~)

【定員】16名

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業対象

(開催確定人数6名以上。満たない場合は中止させていただきます。)

【参加費】580円(11月9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】10月20日(金)~11月8日(水)

※定員がありますのでお早めにお申し込みください。



テニスコートのご案内

1面 1時間 210円

お電話か来所にてご予約ください☆

10月~3月に利用いただける時間は
9:00~18:00です!

※ラケットはレンタルできます(1本220円です☆)



健康相談のご案内



- *目標はあるけれど、何から始めればよいかわからない
- *自分に合った健康づくりの方法を知りたい
- *健康のために努力しているけど、なかなか成果がでない など



健康づくりに関するお悩みがある方は、お気軽にご相談下さい!

保健師・管理栄養士・看護師・健康運動指導士・温泉利用指導者がアドバイスいたします。

●水・日曜日 10:00~11:30

●金・土曜日 14:00~15:30

※料金はいりません

※どなたでも利用できますので、お気軽にどうぞ♪

『いつまでも、自分の足でしっかり歩く』ために / / / / /
足腰の元気度を測定し、安全で効果的な運動方法を提案いたします★

体力測定★足腰元気コース★

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

☆10月 25日・27日
☆11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

【料 金】 630円

【持 ち 物】 運動できる服装・室内用の運動靴・水分補給用の飲み物・タオル

【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。

皆さんの参加
お待ちしております★



体力測定の後には…

同年代の方と楽しく♪体を動かしませんか？

足腰元気会のご案内

10月 18日 ★ 11月 1日・15日・29日

【実施内容】 2階で、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。

【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

【参加料金】 無料(ジムの施設利用料 320 円のみ)

【持 ち 物】 室内用の運動靴・水分補給用の飲み物・タオル

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業対象



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
<http://www.kenpura.com> インスタ: kenpura0052