

＊＊健康増進センターからのお知らせ＊＊

2024

本年もよろしく願いいたします！



県民健康プラザ健康増進センターでは、みなさまの健康づくりを支援しています。
プールや温泉、トレーニングジムを使って、今年も元気に♪楽しく♪
健康づくりに取り組まれてはいかがでしょうか？

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

◎日程はこちら♪(料金:630円) ＊定員枠がございますので**事前**にご予約ください。

	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
＜体力測定＞ 健康づくり コース 対象:16歳以上	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	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)	

《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種目！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！



腹筋



椅子立ち上がり



長座体前屈

エルゴメーター(自転車) 握力
or
6分間歩行(65歳以上)

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。

皆さんの参加
お待ちしております★



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

令和6年1月12日(金)発行

『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~)

☆1月 24日・26日

☆2月 9日・14日・23日・28日

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業

【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

1月 17日・31日 ★ 2月 7日・21日

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業

【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



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)