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　食生活からはじめる！身近なSDGs

鹿屋市高齢者
元気度アップポイント
事業対象

食材のムダを無くす！
買い物術＆食べ方のコツをご紹介☆

【日　時】3月10日(日)　10:00～13:00(受付9:45～)
【定　員】16名(開催確定人数6名)
【参加費】580円(3月7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】2月16日(金)～3月6日(水)
定員がありますのでお早めにお申し込みください。

健プラ“温泉施設”のご案内

健プラの温泉施設には，『10種類』の浴槽があります。
泉質は，重曹泉で“美人の湯”ともいわれ，皮膚の浄化作用や入浴後の清涼感が特徴です★

★プール・多目的温泉施設★
料金:320円
※水着の着用が必要です

圧注浴

気泡浴

うたせ湯

寝湯

すこやか温泉コースのご案内

〔 料金:630円 〕

病歴・症状等に合わせて，効果的な入浴コースを温泉利用指導者がアドバイス♪
※このコースでは,身体計測も行います！詳しくは電話または来所にて。

鹿屋市高齢者
元気度アップポイント
事業対象

回覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

R6年2月9日(金)発行

〝健康づくり〟始めませんか？

★健プラのプール・ジム利用のオススメポイント★

- 会員制でなく，利用料金（1回 320 円）でご利用いただけます。
- 利用時間に制限はありません。（回数券・定期券もあります。）
- 9時～21 時（日・休日は9時～19 時）まで利用できます。
- 利用料金に含まれているショートプログラム（20～30 分程度）も多数開催中！

施設見学もできます★
ぜひ，お越しください

＊トレーニングジム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）	

※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

《体力測定（健康づくりコース）のご案内》

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！

エルゴメーター（自転車）
or
6分間歩行（65 歳以上）

握力

腹筋

椅子立ち上がり

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！

皆さんの参加
お待ちしております★

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：県民健康ﾌﾟﾗｻﾞ健康増進ｾﾝﾀｰ　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