＊＊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”

もし災害が発生したらどうのりきる!?
「食の備えと対策」をご紹介！

鹿屋市高齢者元気度ｱｯﾌﾟ・ﾎﾟｲﾝﾄ事業対象

【日　　時】5月 26 日(日) 10:00～13:00（受付 9:45～）
【定　　員】20 名（開催確定人数6名）
【参 加 費】640円 (5月 23 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(土)～5月 22 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 12 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 26 日(金)～5月 12 日(日)　15:00 まで
●回数券受渡期間：　5月 10 日(金)～5月 12 日(日)
●回数券受渡場所：　健康増進センター受付

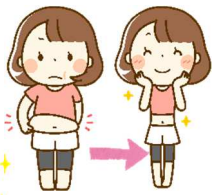
回覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

令和６年４月 12 日（金）発行

《3 か月チャレンジ教室　１期生募集》

今年の夏は一味違う姿に大変身！！

からだスッキリ大作戦



活動量が減って体重が増えてきた…，メタボ・血液データを改善したい…など。
この機会に，一緒に生活習慣を見直してみませんか？

［ 期　間 ］ **令和6年　5月 11日(土)～8月3日(土)**

教室は，**全6回**

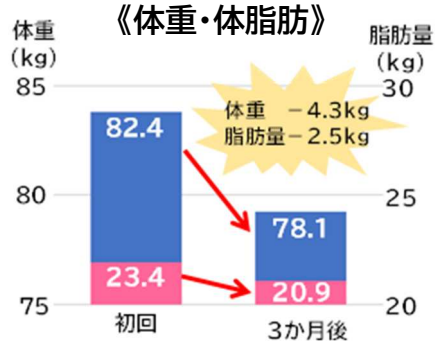
「土曜日」の
「午前中」です
（内容が変わる
場合もあります）

5/11	5/18	6/1	6/29	7/27	8/3

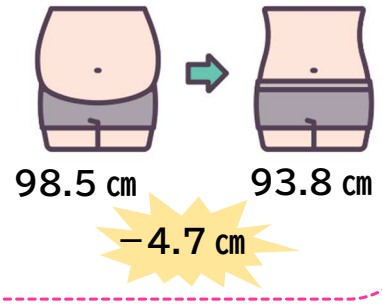
教室の日以外は，自己にて取り組みます。

昨年参加されたＴさん

《体重・体脂肪》



《腹囲》



運動・食生活・休養の学習や体験を通して，生活習慣の改善を目指します！

［ 対　象 ］ **20～65 歳の方で，肥満を解消したい方やコレステロール値・中性脂肪値・血糖値が気になる方など**

［ 定　員 ］ **16 名**　（特定保健指導「積極的支援対象者」を除く）　※最低開催人数 6 名

［ 料　金 ］ **9，100 円**　（当センター**「無料利用券 9 枚」付き**！）

※鹿屋市民の方は，助成が受けられる場合があります。 詳しくは「事業課」まで！
またこの教室は，鹿屋市の「高齢者元気度アップ・ポイント事業」の対象です。

［申込期間］ **令和6年　3月 12 日(火) ～ 4 月 21 日(日)**

［申込方法］ **電話予約の上，当センターへ来所にてお申し込みください。**

お問い合わせは･･･県民健康プラザ健康増進センター　TEL 0994(52)0052