

健康づくり栄養教室 参加者募集

★テーマ★

血管の中の“あぶら”気になりませんか？
コレステロールや中性脂肪とうまく付き合うコツを伝授★

- 日 時:7月 28 日(日)10:00~13:00(受付 9:45~)
- 参 加 費:640 円(7月 25 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
- 募集人員:20 名
(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。)
- 申込方法:電話または来所にてお申し込みください。
- 募集期間:6 月 20 日(木)~7月 24 日(水)
※定員がありますのでお早めにお申し込みください。

- * 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・

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

※料金はいいません
※どなたでも利用できます♪

テニスコートのご案内

1面 1時間 230 円

お電話か来所にてご予約ください☆

💡 6月～9月にご利用いただける時間は

9:00~19:00です！

※ラケットはレンタルできます(1本220円です☆)

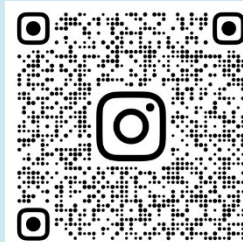
Instagram

\\ FOLLOW ME! //



健プラでのイベントや事業案内、
各種受付開始の告知、
トレーニングジム・プールの
情報配信中。

“いいね”お願いいたします♡



この QR コード
からフォロー
できます☆

ID:kenpura0052

[illegible]

つまずき
やすくなった

歩幅が
狭くなった

階段の昇り降り
がづらくなった

歩くのが
遅くなった

『いつまでも、健やかな足腰』

のために始めませんか？

健康づくり処方
(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~)



7月・8月の測定日は…

☆7月 10日・12日・24日・26日
☆8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

【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】690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。

体力測定後は…



足腰元気会（運動教室）実施中です

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業対象

体力測定を受けた方は、どなたでも参加できます！お気軽にご参加ください★

【日 時】第1・3・5週 水曜日 14:45~15:30

7月 3日・17日・31日 ★ 8月 7日・21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350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

同年代の方と楽しく♪
体と脳を鍛えられますよ♪



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