



# 23周年ならではの楽しいイベントを たくさんご用意しております☆



料金不要です！  
気軽に遊びに  
来てください♡

## ★健康チェックコーナー★

鹿屋市健康まつりと同時開催！

9:00~12:00/13:00~16:00

### 《体組成》

部位ごとの  
筋肉量・脂肪量が  
分かります！



### 《脳年齢チェック》

画面に出てくる数字を  
タッチして脳年齢を  
測定します。  
あなたの脳年齢は  
何歳？



### 《足指力測定》

指先や足裏の筋力を  
調べることができます。



### 《血管年齢》

指先の皮膚血管から、  
推定の血管年齢  
を判定します。  
(7/21のみ)

### 《敏捷性チェック》

ランプが光った瞬間に  
ジャンプ!!  
あなたの敏捷性(動作の  
素早さに関する能力)は  
どのくらい？



### 《オーラルフレイル教室》

お口の老化について、歯科医師や  
歯科衛生士が詳しくお伝えします！  
【日時】21日(日) 10:00~15:00  
※1時間毎の事前予約制です。  
詳細は後日お知らせします。



**限定!**

### ★骨密度測定★

『定期券をお持ちの方』、  
『回数券を購入された方』へ

「骨密度測定☆無料券」をプレゼント！

測定  
日時

20日(土) 9:00~12:00/13:00~19:00

21日(日) 9:00~12:00/13:00~18:00

\*定期券・回数券は健康増進センター  
受付横の券売機にて購入することが  
できます。



### ★トレーニングジム特別レッスン★

イベント限定の特別レッスンをお楽しみください♪  
【日時】21日(日) 10:00~17:00  
(1レッスン 30~60分程度)  
【内容】未定 (詳細は後日お知らせします)  
※トレーニングジム利用には事前に体力測定が必要です。



### ★体験コーナー★

○押し花体験: 20日(土) 10:00~12:00 定員15名

作成した押し花はお持ち帰りできます！

○花遊び: 21日(日) 10:00~, 10:30~, 11:00~, 11:30~

自由にお花を生けてみませんか？

※各時間帯 先着15名 整理券を配付します。

○笑いヨガ: 21日(日) 13:00~13:30

笑いとお呼吸を組み合わせた健康体操です♪



### ★効果チェック祭り★

7月3日~7月31日の間で、  
「健康づくり処方(体力測定)」の  
「効果チェック(2回目以降)」を受けられた方へ  
『トレジムスクール☆無料チケット』を  
2枚プレゼント！

この機会に、日頃のトレーニングの  
成果を確認してみませんか？



### ★「私の健プラ活用自慢」募集★

健康のためにこれまで取り組んできたことなど、  
皆さまの健プラ活用自慢を募集します！  
お寄せ頂いた方には景品をプレゼント！

【応募期間】6月4日(火)~30日(日)

【掲示期間】7月13日(土)~



### ★開設23周年記念クイズ★

クイズに正解された方の中から、抽選で景品をプレゼント！

【応募期間】6月4日(火)~30日(日)

【景品交換】7月13日(土)~31日(水)



※記載の内容は、予告なく変更する場合がございます。

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

