＊健康増進センターからのお知らせ＊

３か月チャレンジ教室　2期生募集

やれば必ず結果が出る！

今から始める　からだリメイク術★

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…
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９月28日(土)～12月21日(土)**

教室は，**全6回**

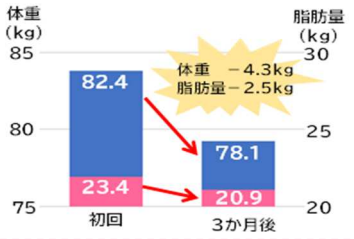
「土曜日」の
「午前中」です
（内容が変わる
場合もあります）

9/28	10/5	10/19	11/16	12/14	12/21

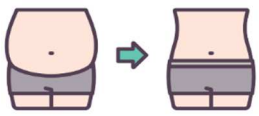
修了式

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



《腹囲》



98.5 ㎝　93.8 ㎝

－4.7cm

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）

［ 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 ８月20日（火）～ ９月16日（月）**

［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

回覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

令和６年８月13日（火）発行

☆開設 23 周年記念イベント&
鹿屋市健康まつり 同時開催☆

健康増進センター開設 23 周年を記念して，7 月 20 日･21 日にさまざまなイベントを実施しました。
当日は，鹿屋市健康まつりも同時開催され，猛暑にもかかわらず延べ約 2000 人もの方々に
ご参加いただき，盛大に開催することができました。ご来館誠にありがとうございました☆

＊健康度測定＊

姿勢チェック　ベジメータ
骨密度測定

姿勢チェックも
野菜摂取量も
点数の高い方が
多くいました！

＊体験コーナー＊

押し花体験　花遊び
笑いヨガ

可愛い花が
できました✿

＊鹿屋市健康まつり＊

血管年齢　体組成
足指力測定
敏捷性チェック
脳年齢チェック
オーラルフレイル教室

私の脳年齢
若いかしら？

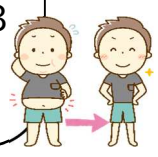
私の健プラ活用自慢

～健プラの利用者様からいただいた声を一部ご紹介します～

プールで２か月程歩き，痛みが取れたところで水泳とアクアビクスを始め，２年程で体に自信ができたのでジムに変更しました。
現在，週２～３回ジムを利用していますが，腰痛はなくなり体に自信が持てるようになりました。（60 代 女性）

筋トレ歴７年。筋トレを始める前からすると，体重は－12 kg，BMI 値も 23.5 となり，見事減量に成功できました！
血圧も高めでしたが，降圧剤の必要もなくなりました。免疫力の向上にも役立っており，良い睡眠もとれています。
（70 代　男性）

健プラに通い出して１年と少し。
筋トレの各メニューにも慣れ負荷も掛けられるようになって，毎回健プラに行くのが楽しみとなっている。
おかげで運動中心の生活となり，２～３年前からは考えられないほどの健康な身体になった。　（20 代 男性）



健康診断の結果を受けて，ジムとプールを利用しています。
皆と一緒に参加して，とても楽しく健康づくりができています☆
（30 代　女性）

健プラは
あなたの健康づくりを
応援します♪

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