

＊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

おうえん
します！

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
	運動	食生活 水中運動	調理実習	計測 個別面接		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



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28日(水)発行

健康づくり栄養教室 参加者募集

★テーマ★ 食べて動いて、認知症を防ぐ！



誰でもなる可能性のある病気，“認知症”。
発症リスクを下げるための生活習慣を知ろう！

- 日 時:9月8日(日)10:00～13:00(受付 9:45～)
- 参加費:640円(9月5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
(開催確定人員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:8月20日(火)～9月4日(水)
※定員がありますのでお早めにお申し込みください。

当センターの対象事業に参加して、
「鹿屋市高齢者元気度アップポイント事業」のポイントを集めよう！

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業対象

限定! 鹿屋市にお住まいの65歳以上の方☆

- ☆ 健康づくり処方(健康づくりコース・足腰元気コース)
- ☆ 温泉処方(すこやか温泉コース)
- ☆ 3か月チャレンジ教室
- ☆ 足腰元気会→9月4日・18日
- ☆ 栄養教室
- ☆ ボランティア活動

※ 各事業の内容については、当センターへ電話等でお問い合わせください。

9月は
**ポイント
2倍**



手帳は、鹿屋市
社会福祉協議会で
もらえます★

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
<http://www.kenpura.com> インスタ:kenpura0052