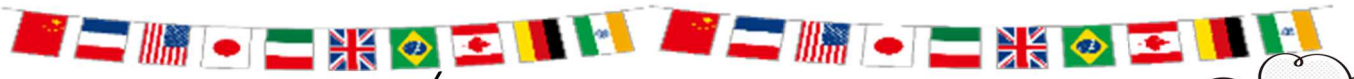
＊＊健康増進センターからのお知らせ＊＊

臨時休館のお知らせ

いつもご利用いただきありがとうございます。
この度，当センターの中央監視装置等の更新工事に伴い下記の期間，
『臨時休館』とさせて頂きます。
利用者の皆様にはご不便をおかけしますが，ご理解の程よろしくお願いします。

【期間】

10月1日(火)～10月4日(金)の4日間



スポーツの秋 「体力年齢」を測定してみませんか？

9月は ポイント2倍

鹿屋市高齢者 元気度ｱｯﾌﾟ・ﾎﾟｲﾝﾄ事業

** 体力測定(健康づくりコース)のご案内 **

ご自身の体力を知った上で安全に運動できるよう，体力測定を受けていただきます。
体力測定はたったの5種目！体を動かすのは30分だけ！！　ぜひチャレンジしてみませんか？

約90分

① 受付，問診 健康増進センターの入口を入ってすぐ受付があります。

② 身体計測 血圧測定，身長，体重，体脂肪率，腹囲を測定していきます。

③ 体力測定 5種目測定していきます。

実際に体を動かすのは“30分程度”です！

自転車エルゴメーター or 6分間歩行(65歳～)

握力

腹筋

下肢筋力（イス立ち上がり）

長座体前屈

④ 結果説明
・現在の体力年齢が分かります。
・個別のトレーニングメニューを提案します！

参加お待ちしております★

⑤ ジム利用説明（30～40分程度） トレーニングジム機器使用方法等の説明があります。

体力測定の日程等のご案内は裏面→

回覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

R6年9月13日（金）発行

☆体力測定日程のご案内☆

＊トレーニングジムを利用する際には，必ず初回に「体力測定」を受けていただく必要があります。

◎体力測定日程（料金：690 円）＊定員枠がありますので必ず事前にご予約ください。

健康づくりコース 対象：16歳以上	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9:30	9:30 （第1･3･5 週）		9:30 （第1･3･5 週）
★各時間の定員★ 9:30～　5名 14:00～　5名 18:30～　4名		14:00 （第1･3･5 週）	14:00	14:00 （第1･3･5 週）
	18:30	18:30 （第1･3･5 週）	時間は 2 時間 30 分かかります （体力測定とジムの利用説明）	

※60 歳以上の方を対象にした『足腰元気コース』もあります。

★日程★
第2･4 水･金曜日
13:30～16:00

★定員★
4名

健プラおすすめポイント

☆利用料金☆

トレーニングジム　1 回 350 円
プール・多目的温泉施設　1 回 350 円

☆お得な回数券や定期券もあります。
＊6か月定期券は，トレーニングジムとプールも使えて
ひと月当たり約 3，470 円！

☆開館時間☆

平日は 21 時まで開館
平日（火～土）：9時～21 時
日・休日：9時～19 時
休館日：毎週月曜日
（休日の時はその次の平日）

プール

25m×5コースの温水プール！

多目的温泉施設

10 種類の浴槽があります。
泉質は，重曹泉で“美人の湯”とも言われています！
（※水着の着用が必要です。）

トレーニングジム

ランニングトラック

有酸素系筋トレマシンが
計 26 種類あります！
スタッフも常駐しています。

オススメポイント

◎9時～21時まで（日・休日は19時まで）利用できます。
お仕事帰りにもどうぞ！
◎プール・トレジムでは，利用料金のみでどなたでも参加できる
『ショートプログラム（20～30分程度）』がお楽しみいただけます☺

施設見学もできます！
ぜひ，お越しください♥

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