

健康増進センターからのお知らせ



健康づくり栄養教室 参加者募集！

♪テーマ♪お口の中から健康に！

～口腔内の環境を整えて、オーラルフレイルを予防しよう☆～

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業対象

【日 時】 11 月 10 日(日) 10:00～13:00(受付 9:45～)

【定 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。)

【参 加 費】 **640 円**(11 月 7 日(木)までにお支払ください。)

【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

【申込方法】 総合受付またはお電話にてお申し込みください。

【申込期間】 10 月 20 日(日)～11 月 6 日(水)

※定員がありますのでお早めにお申し込みください。

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☆

10 月～3月に利用いただける時間は

9:00～18:00です！



※ラケットはレンタルできます(1 本 220 円です☆)



回
覧

令和 6 年 10 月 11 日 (金) 発行



- * 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

※料金はかかりません

※どなたでも利用できますので、お気軽にどうぞ♪

*** ** *



健プラ“温泉施設”のご案内

健プラの温泉施設には、『10種類』の浴槽があります。
泉質は、重曹泉で“美人の湯”ともいわれ、皮膚の浄化作用や
入浴後の清涼感が特徴です★

★プール・多目的温泉施設★
料金:350円

※水着の着用が必要です

圧注浴



気泡浴



うたせ湯



寝湯



すこやか温泉コースのご案内 [料金:690円]

病歴・症状等に合わせて、効果的な入浴コースをアドバイスします♪
※このコースでは、身体計測も行います！詳しくは電話または来所にて。

鹿屋市高齢者
元気度アップポイント
事業対象



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