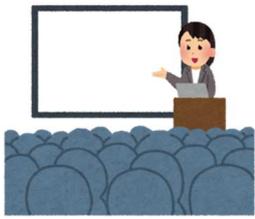


# ＊ ＊健康増進センターからのお知らせ＊ ＊

＼ 健プラは、ジムやプールだけじゃない /

貸し出し施設も充実しています♪

## ★貸し出し施設のご案内★



健プラは、健康科学教室をはじめ  
 会議室や研修室・調理実習室・テニスコートなど  
 様々な施設を貸し出ししています。  
 料理教室や学習・研修・会議などお気軽にご利用ください♪

施設名(定員)	利用料	
健康科学教室 大型スクリーンあり (定数 80 名)	1時間	620 円
申請者が入場料を徴収する場合	1 時間	970 円
会議室(15 名程度)	1 時間	240 円
第1研修室(30 名程度)	1 時間	330 円
第2研修室(13 名程度)	1 時間	170 円
調理実習室(25 名)	1 時間	310 円
フィットネススタジオ※1	1 時間	830 円
多目的広場	1 時間	420 円
テニスコート(3 コート)※2	1 面 1 時間	230 円

※1:利用は健康づくり処方を受診したことがある方に限ります。

また利用者1人につきジム利用料 350 円が別途必要です。

※2:ラケットはレンタルできます。1本 220 円です。

●ホームページから空き状況が確認できます：<http://www.kenpura.com>

●詳しくは、電話または総合受付でお問い合わせ・ご予約ください。



回 覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	令和6年11月13日発行																	



## \*\* 体力測定(健康づくりコース)のご案内 \*\*

プールや温泉, トレーニングジムを使ってお気に入りの運動を探してみては?

\*トレーニングジムを利用する際は, 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)
		14:00 (第1・3・5週)	14:00	14:00 (第1・3・5週)
★各時間の定員★ 9:30~ 5名 14:00~ 5名 18:30~ 4名	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

鹿屋市高齢者  
元気度アップ・ポイント  
事業

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?

## 体力測定(健康づくりコース・足腰元気コース) 『効果チェックコース(2回自以降の方)』のご案内

現在, ジムをご利用の方は, 日頃の成果の確認として!  
しばらくジムを利用していないという方は, ご自身の現在の体力を知るうえでも, 体力測定をもう一度受けてみませんか?  
「効果チェックコース」を受けると, 以前のデータと比較して, 体力の変化や運動の効果を確認していただけます♪

鹿屋市高齢者  
元気度アップ・ポイント  
事業対象

さらに!

## 「体組成」を測定できます!

☆☆☆体組成の結果表はこちら☆☆☆



### 【体組成】

体を構成する組成成分で, 大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」になります。

### 【全身チェック項目】

体重・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量の7項目がわかります!



### 【体脂肪率と筋肉量による 体型判定】

体脂肪率と筋肉量を合わせて, 総合的に体型を評価します!

### 【内臓脂肪レベル】

内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のことで, 1~59でレベル表示します!

この他にも, 【アスリート指数】や【脚点】などの項目もわかります★

\*定員枠がありますので事前の予約が必要です。お電話か来所にてお申し込みください\*

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  
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