

＊ ＊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★時間栄養学で太りにくい体づくり！



同じ食べ物でも、“いつ”食べるかがポイント★
体内時計を整えて、太りにくい体づくりをしよう！



【日 時】令和7年1月12日(日) 10:00～13:00(受付 9:45～)

【定 員】20名(開催確定人数6名)

【参加費】640円(1月9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

【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】12月20日(金)～1月8日(水)
定員がありますのでお早めに
お申し込みください。

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業対象



皆さんの参加
お待ちしております★

年末年始の休館について



休館日:12月29日(日)～1月3日(金)

12月28日(土) 9:00～19:00まで開館

1月 4日(土) 9:00～21:00まで開館



本年も、たくさんのご愛顧を賜り、ありがとうございました。
来年も、皆様のご利用を心よりお待ちしております。

回
覧

令和6年12月13日(金)発行



★ショートプログラムクリスマスイベント日程★

2024 年の締めくくりに、トレーニングジムでは

「**ショートプログラムクリスマスイベント**」を実施します！！

料金は施設利用料金(350 円)のみで、ご利用いただけます。



開催日	時間	プログラム名	内 容
12/19 (木)	10:00～ 10:40	ポルドブラ 40	立って行うピラティス。姿勢・筋力・柔軟性向上を目指します。バージョンアップで楽しんでみては？
	11:00～ 11:45	ERG～リモートレッスン リンパコンディショニング	リンパの流れを整えることにより、むくみや疲労を軽減し、からだの調子を整えることができます♪
	14:45～ 15:25	かんたんリズム体操 40	リズムに合わせながら、膝・腰にやさしく楽しい、簡単なエアロビクスです！ストレス発散しましょう☆
	18:45～ 19:25	エンジョイダンス for ビギナー40	ダンスに興味がある！楽しく体を動かしたい！といった、ダンス未経験の方、ブランクがある方、一緒に楽しく踊りませんか？
12/20 (金)	14:00～ 14:40	ポルドブラ 40	立って行うピラティス。姿勢・筋力・柔軟性向上を目指します。バージョンアップで楽しんでみては？
12/21 (土)	9:45～ 10:25	ズンバ 40	ラテン音楽を中心に、言葉でリードせず自由に踊ることができ、難しい振り付けが無いので見よう見まねで踊ることができます☆
	10:45～ 11:30	体幹・筋トレ 全身シェイプ 45	自分の体重を利用したトレーニングで、美しい身体づくりを目指しませんか？
	11:45～ 13:15	たんぱく質講義&試飲会	たんぱく質の役割を学びながら、実際にプロテインを試飲できるイベントです♪
	14:00～ 14:45	マッスルシェイプ 45	バーベルや重りを使い、全身のウェイトトレーニングができます！今回は45分、特別バージョンです☆
12/22 (日)	10:00～ 11:00	有料 リトモス 60	今回は、60 分バージョンをスペシャルな3人の先生でお楽しみください♪
	11:15～ 11:45	ストレッチポール	ストレッチポールを使用して、体をほぐして姿勢 up★
	14:00～ 14:45	マッスルシェイプ 45	バーベルや重りを使い、全身のウェイトトレーニングができます！今回は45分、特別バージョンです☆
	15:45～ 16:15	燃えろ！ おまけ付 体幹サーキット	体幹トレーニングとストレッチを組み合わせたスペシャルなプログラムになっています♪
12/24 (火)	15:30～ 16:10	ライフキネティック 40 (定員16名)	脳トレと運動を組み合わせたエクササイズです♪ 認知症予防にも効果的☆
12/25 (水)	15:00～ 15:40	ステップ&フロア 40	シェイプアップに欠かせない有酸素運動を、ステップ台の昇降運動で楽しくチャレンジ ♪
	18:30～ 19:15	マッスルシェイプ 45	バーベルや重りを使い、全身のウェイトトレーニングができます！今回は45分、特別バージョンです☆

※トレーニングジムのご利用は、事前に「**健康づくり処方**」を受けていただく必要があります。

定員枠がありますので、お電話か来所にて事前にご予約ください。

※通常の「ペナルティボックス」：25 日(水)は 16:00～実施いたします。

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