



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 脂肪肝について知ろう!



健診受診者の約3割は脂肪肝と言われている!
脂肪肝の新常識をご紹介します★

鹿屋市高齢者
元気度アップポイント
事業対象

【日 時】3月9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**(3月6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】2月20日(木)~3月5日(水)

定員がありますのでお早めにお申し込みください。

☆体力測定日程のご案内☆

“健康づくり”始めませんか?

◎日程はこちら♪(料金:690円) *定員枠がございますので事前にご予約ください。

***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***

	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<体力測定> 健康づくり コース 対象:16歳以上	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)
	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



R7年2月13日(木)発行

回
覧

健プラおすすめポイント

☆利用料金☆

トレーニングジム | 回 350 円
プール・多目的温泉施設 | 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

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



ランニングトラック

350 円の施設利用料金でどなたでも参加できる

ショートプログラム にレッツトライ♪

「マッスルシェイプ」

水曜 18:45～19:15

土曜 14:00～14:30



専用のバーベルや重りを使い、全身の
ウェイトトレーニングを行う筋トレ系
のプログラムです。

～トレーニング
ジム～

「エンジョイダンス

forビギナー」

第1・第3 木曜 18:45～19:15



初心者の方でも簡単に楽しくダンス
が出来ます。レッツダンシング♪

「初心者のための水慣れ」

水曜 11:00～11:20

木曜 13:30～13:50



ヌードル(浮き棒)を使い、水の浮力や
抵抗で筋肉を刺激していきます。

～プール～

「健康水中ウォーキング」

水曜 15:00～15:20

金曜 11:00～11:20



身体全体を使って、様々なウォーキングを
実施。腰・膝・関節の改善を目指します。

この他にも、ジム・プールにはリズム・筋力アップ系など各 10 種類程のメニューがあります。館内やホームページに
週間スケジュールを掲載してありますのでご参考に♡ご自分の体力レベル等に合わせてご参加ください♪

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

