



＊＊健康増進センターからのお知らせ＊＊ 運動にピッタリ!ぽかぽか陽気のシーズン到来☆



「いつまでも、足腰元気でいたい!」あなたを応援★
足腰の元気度を測定し、安全で効果的な運動方法を提案いたします。

《体力測定★足腰元気コース★》

【日 時】 第2・4水・金曜日 13:30～16:00(受付13:10～)

☆3月 14日, 26日, 28日
☆4月 9日, 11日, 23日, 25日

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業

【対 象】 60歳以上の方, 足腰に不安のある方, 体力に自信のない方

【測定内容】 ★身体計測 : 身長・体重・体脂肪率, 腹囲, 血圧測定など
★体力測定項目: 握力・持久力・椅子立ち上がり・上体起こし・柔軟性
「歩く」「またぐ」「昇っておりる」の下肢の力の測定

【料 金】 690円

【持 ち 物】 運動できる服装・室内用の運動靴・水分補給用の飲み物・タオル

【申込方法】 予約制です。定員枠がありますので,
事前に来所または電話にてお申し込み下さい。

健康づくり★みんなで
頑張ろう♪



体力測定の後には…



＼ 同年代の方と楽しく♪体を動かしませんか？ ／

足腰元気会のご案内

3月19日★ 4月2日, 16日, 30日

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業

【実施内容】 2階で, 転倒予防サーキット・コグニサイズ・
貯筋運動・脳トレ・運動遊びなどを行います。

【参加方法】 トレーニングジム利用時に参加可能です。※申込不要

【参加料金】 無料(ジムの施設利用料 350 円のみ)

【持 ち 物】 室内用の運動靴・水分補給用の飲み物・タオル



回	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
覧																			

R7年3月13日(木)発行

《3 か月チャレンジ教室 1 期生募集》

“チャレンジ”しなきゃ始まらない！！
ひとあじ
一味ちがう自分に大変身



体重が増えてきた…，メタボ・血液データを改善したい…など。
この機会に，一緒に生活習慣を見直し，できることからチャレンジしてみませんか？

〔 期 間 〕 **令和7年 5月24日(土)～8月16日(土)**

教室は、全6回	5/24	5/31	6/14	7/5	8/9	8/16
「土曜日」の 「午前中」です (内容が変わる 場合もあります)	 運動	 水中運動	 食生活	 調理実習	 計測 個別面接	 修了式
教室の日以外は、自己にて取り組みます。						

1 体重減少の内訳を脂肪量と筋肉量で
確認しながら，生活習慣を改善できる！

2 当センター
「無料利用券9枚」をプレゼント☆



昨年度の結果(参加者 18 名)の平均

体重
-1.8 kg
脂肪量
-1.6 kg



腹囲
-2.4 cm
down

3 『仲間』と一緒に生活習慣の
改善に取り組める☆



あなたの“やる気”を
保健師・管理栄養士・
健康運動指導士が応援します☆



〔 対 象 〕 20～65 歳の方で，肥満を解消したい方やコレステロール値・
中性脂肪値・血糖値が気になる方など

〔 定 員 〕 16 名 (特定保健指導「積極的支援対象者」を除く場合あり) ※開催確定人員 6 名

〔 料 金 〕 9,100 円 ※鹿屋市民の方は，助成が受けられる場合があります。

〔 申込期間 〕 令和7年 4月1日(火) ～ 4月30日(水)

〔 申込方法 〕 電話予約の上，当センターへ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