

健康増進センターからのお知らせ

3か月
チャレンジ教室
1期生
募集します☆

“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)

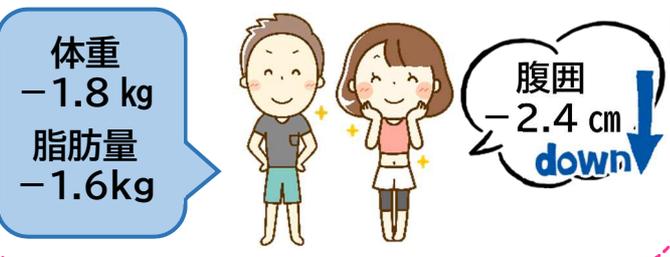
教室は、全6回	5/24	5/31	6/14	7/5	8/9	8/16
「土曜日」の 「午前中」です (内容が変わる 場合もあります)	運動	食生活 水中運動	調理実習	計測 個別面接		修了式

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



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

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

R7年3月28日(金)発行



★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

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>

●設備や使用方法などの詳細については、電話または総合受付
でお問い合わせ・ご予約ください。

サークル活動
会合、教室、
講座 etc…
お待ちしております♥



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