

＊ ＊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★

備えは大丈夫？災害発生時の“食のススメ” 第2弾



日頃の準備が大切!!
“ローリングストック”で「食」を備えよう★



【日 時】 5月25日(日) 10:00～13:00 (受付 9:45～)

【定 員】 24名 (開催確定人数6名)

【参加費】 640円 (5月22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】 4月20日(日)～5月21日(水)

定員がありますのでお早めにお申し込みください。

「母の日」に合わせて回数券を販売します

先着 35名



5月11日(日)の母の日に合わせて、プレゼント用回数券を販売します。
この機会に大切なお母さんへ、“健康”をプレゼントしませんか？

●プレゼント内容

以下の(1)～(3)の回数券に、『バラの香りがするシャンプー』をお付けします。

- (1) プール・多目的温泉施設回数券 11枚綴 3,500円
- (2) トレーニング施設回数券 11枚綴 3,500円
- (3) 共通回数券 11枚綴 5,800円

※(2)(3)の施設ご利用は、初回に体力測定を受ける必要があります。

●注文受付期間: 4月25日(金)～5月11日(日) 15:00まで

●回数券受渡期間: 5月9日(金)～5月11日(日)

●回数券受渡場所: 健康増進センター受付



回 覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	令和7年4月16日(水)発行															



運動しやすい季節になりました☆
健プラで“楽しみながら続けられる運動”をはじめませんか？

*トレーニングジムを利用する際には、必ず初回に「**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 (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

**** 体力測定(健康づくりコース)のご案内 ****

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種類！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？



約90分

① 受付, 問診

健康増進センターの入口を入ってすぐ受付があります。

② 身体計測

血圧測定, 身長, 体重, 体脂肪率,
腹囲を測定していきます。



③ 体力測定

5種目測定していきます。

実際に体を動かすのは
“30分程度”です！



自転車
エルゴメーター 握力
or
6分間歩行(65歳~)

腹筋

下肢筋力
(イス立ち上がり)

長座体前屈

④ 結果説明

現在の体力年齢が分かります。
個別のトレーニングメニューを提案します！



⑤ ジム利用説明
(30~40分程度)

トレーニングジム機器使用方法等の説明があります。



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