＊健康増進センターからのお知らせ＊

新しい季節,春から始める健康的な一歩！
健プラ利用のオススメ～お得がたくさん♪♪～

☆利用料金☆

トレーニングジム　1回 350 円
プール・温泉　1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(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

多目的温泉施設

トレーニングジム

ランニングトラック

25m×5コースの温水プール！

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。)

有酸素系筋トレ系マシンが
計 26 種類,約 50 台あります！
スタッフも常駐しています。

オススメ
ポイント♪

◎9時～21時(日・休日は19時)まで利用できます。お仕事帰りにもどうぞ！
◎プール・トレーニングジムでは,利用料金のみでどなたでも参加できる
『ショートプログラム（20～30分程度)』がお楽しみいただけます☺

当センターの対象事業に参加して,
「鹿屋市高齢者元気度アップ・ポイント事業」のポイントを集めよう！

限定！ 鹿屋市にお住まいの65歳以上の方☆

☆ 健康づくり処方(健康づくりコース・足腰元気コース)　☆ボランティア活動
☆ 温泉処方(すこやか温泉コース)　☆3 か月チャレンジ教室
☆ 足腰元気会→ 5 月 21 日(水), 6 月 4 日(水), 18 日(水)
☆ 栄養教室→5 月 25 日(日) ※事前予約が必要です
※ 各事業の内容については,当センターへ電話等でお問い合わせください。

手帳は,鹿屋市
社会福祉協議会
でもらえます★

回覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

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のご案内

スタジオ

「やさしいフラダンス」

木曜　10:00～10:30　(1･3週)
金曜　14:00～14:30　(2･4週)

初心者・体力に自信がない方大歓迎！音楽に合わせて踊ることで，心身を癒し、ストレス解消にも

「ストレッチタイム」

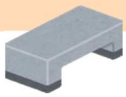
水曜･日曜　15:45～16:15 (1･3･5週)
金曜　15:45～16:15
土曜　15:45～16:15(2･4週)

やさしい音楽の中で全身をストレッチして，心身のストレス解消に♪

「ステップ＆フロアエクササイズ」

水曜　15:00～15:30

昇降運動とフロアでの動きを組み合わせた有酸素運動のクラスです。エネルギー消費や汗をかきたい方にオススメ



「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，全身のウエ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・スタジオご利用は，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。

プール

「たのしくスイミング」

水曜　12:00～12:30

初心者の方を対象に泳法指導をします。
泳げない方も安心して参加できます。

「たのしい水中体操」

火曜　15:30～15:50
金曜　15:30～15:50
土曜　11:00～11:20

水の特性を活かして身体全体を動かします。
楽しく健康づくりをしましょう！

「健康水中ウォーキング」

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し，腰・膝・関節の改善を目指します♪

「脂肪燃焼アクア」

金曜　10:15～10:45

音楽に合わせた水中で様々な動きで，
太りにくい身体づくりを目指します。

「ワンポイントアドバイス泳法」

木曜　17:00～17:30

初心者～上級者まで泳ぐ楽しさや，
より楽に効率よく泳ぐコツをお伝えします

スクールなど他にもさまざまなプログラムをご用意しております。
詳しい内容等につきましては，ぜひお気軽にお問い合わせください！！

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