



健プラ開設24周年記念イベント

★★「鹿屋市健康まつり」同時開催★★



7月12日(土)・13日(日)

開始 9:00 終了 16:00

県民健康プラザ健康増進センターは令和7年7月で開設24周年を迎え、
昨年度末までで延べ867万人のご利用がありました。
日頃のご愛顧への感謝を込めて、今年も様々なイベントを企画しました。

今年もやります！

目玉
イベント

健プラ初登場

たった1分で**立位年齢**と**転倒リスク**がわかる！

『ステイブル』

従来にはない「身体機能」と「感覚機能」を同時に評価可能
転倒リスクを見える化★

《料金:300 円》

1 利き手の人差し指と手首に
ステイブルデバイスを取り付けます。

2 重心動揺計に乗り、1分間
利き手を軽く振り続けます。

指先に振動を与えると安定して立てる

急に振動をなくすとふらつきが生じる

ふらつきの程度には個人差があります

急なふらつきに対する強さを評価

あなたのレポート

転倒リスク

立位機能検査装置 StABLE

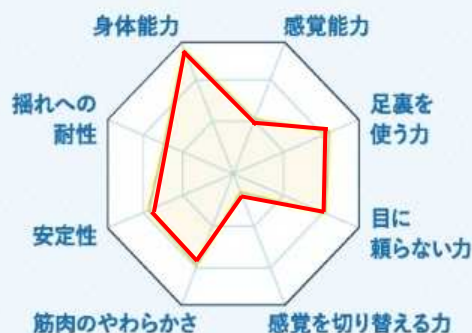
総合判定

あなたの立位年齢 **43歳**

A 少しい転倒リスクが認められます
B 感覚能力が黄信号です。特に感覚を切り替える力が弱いので、下のトレーニングに取り組み改善しましょう。
C
D
E

項目ごとにどのような機能が弱くなっているのかがひと目でわかる♪

身体バランス評価



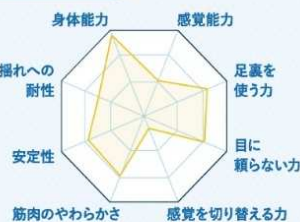
あなたにおすすめのトレーニング

足指曲げ伸ばし 2セット後に目を閉じて+1セット

- 椅子に座り、指を片方ずつできるだけ曲げる
- 今度は、指を片方半分の角度くらい曲げる



身体バランス評価



右図に示した身体能力/感覚能力を評価したグラフです。能力が高いほどレーダーが大きくなります。身体能力は身体の安定性・柔軟性、振動がない時に揺れなかったかで判定します。感覚能力は目を閉じた状態で足裏や指先の感覚を使っていたか、振動の有無に対し感覚が適応できたかで判定します。

あなたにおすすめのトレーニング

足指曲げ伸ばし 2セット後に目を閉じて+1セット

- 椅子に座り、指を片方ずつできるだけ曲げる
- 今度は、指を片方半分の角度くらい曲げる



バランス偏差値

40代・男性の偏差値グラフ

身体能力

59



感覚能力

44



それぞれの要素のバランス評価から
一人ひとりにあったトレーニング法をご紹介します★

24周年ならではの楽しいイベントを
たくさんご用意しております☆

料金不要です！
気軽に遊びに
来てください♡

★★健康チェックコーナー★★

9:00~12:00
13:00~16:00

鹿屋市健康まつりと同時開催

《敏捷性チェック》

ランプが光った瞬間に
ジャンプ!!
あなたの敏捷性(動作の
素早さに関する能力)は
どのくらい?



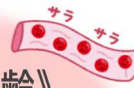
《体組成》

部位ごとの
筋肉量・脂肪量が
分かります!



《血管年齢》

指先の皮膚血管から、
推定の血管年齢
を判定します。
(7/12のみ)



《脳年齢チェック》

画面に出てくる数字を
タッチして脳年齢を
測定します。
あなたの脳年齢は
何歳?
(7/12のみ)



《オーラルフレイル教室》

お口の老化について、歯科医師や
歯科衛生士が詳しくお伝えします!
【日時】13日(日) 10:00~14:00
※1時間毎の事前予約制です。
詳細は後日お知らせします。



限定!

★ 骨密度測定 ★

『定期券をお持ちの方』、
『回数券を購入された方』へ

「骨密度測定☆無料券」をプレゼント!

測定
日時

12日(土) 9:00~12:00/13:00~16:00

13日(日) 9:00~12:00/13:00~16:00

*定期券・回数券は健康増進センター
受付横の券売機にて購入すること
ができます。



★ トレーニングジム特別レッスン ★

イベント限定の特別レッスンをお楽しみください♪

【日時】12・13日 9:00~17:00

(1レッスン 30~60分程度)

【内容】未定(詳細は後日お知らせします)

※トレーニングジム利用には事前に体力測定が必要です。



★ 体験コーナー ★

○押し花体験:13日(日) 10:00~12:00 定員10名
作成した押し花はお持ち帰りできます!

○花遊び:13日(日) 10:00~, 10:30~, 11:00~, 11:30~
自由にお花を生けてみませんか?

※各時間帯 先着15名 整理券を配付します。

○笑いヨガ:13日(日) 13:00~13:30
笑いとお呼吸を組み合わせた健康体操です♪



★ トレジムスクール祭り ★

7月2日~7月30日の間で、
「健康づくり処方(体力測定)」を、
受けられた方へ、

『トレジムスクール☆無料チケット』を
2枚プレゼント!

この機会に、ご自身の体力を
確認してみませんか?



★ 開設24周年記念クイズ ★

応募券・応募箱は正面入り口、受付にあります。
クイズに全問正解された方の中から、抽選で景品をプレゼント! 奮ってご応募ください。
【応募期間】6月3日(火)~29日(日) 【景品交換】7月12日(土)~31日(木)



※記載の内容は、予告なく変更する場合がございます。

お問い合わせ:県民健康プラザ健康増進センター
休館日:毎週月曜日(月曜日が休日の時は次の平日)

TEL:(0994)52-0052
インスタ:kenpura0052

