

【3 か月チャレンジ教室 2期生募集】

今さら聞けない!?

健やかなの秘訣!! 基本の“き”

き!?



「運動・食事・休養」の基本を学びながら、自分自身と向き合う3か月間!!
『新しい自分』と出会うために“チャレンジ”してみませんか?

〔期 間〕 令和6年9月27日(土)~12月20日(土)

教室は、全6回	9/27	10/4	10/18	11/15	12/13	12/20
「土曜日」の 「午前中」です (内容が変わる 場合もあります)						修了式

教室の日以外は、各自で取り組みます。

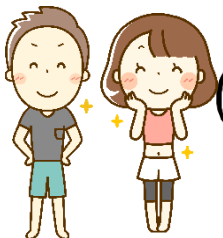
1 **体重減少の内訳を脂肪量と筋肉量で確認しながら、生活習慣を改善できる!**

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
-1.6kg



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 (開催確定人員 6 名)

〔料 金〕 9,100円 (当センター「無料利用券9枚」付き!)

※鹿屋市民の方は、助成が受けられる場合があります。詳しくは「事業課」まで!
またこの教室は、鹿屋市の「高齢者元気度アップ・ポイント事業」の対象です。

〔申込期間〕 令和7年8月1日(金)~8月31日(日)

〔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