

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 2期生募集】

今さら聞けない!?

き!?

健やかなの秘訣!! 基本の“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7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)	 <p>運動</p>		 <p>水中運動</p>		 <p>調理実習</p>	
	 <p>食生活</p>		 <p>計測</p>		 <p>個別面接</p>	
						 <p>修了式</p>

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
-1.6 kg



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。

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

令和7年8月20日(水)発行

健康づくり栄養教室 参加者募集!



🍇 テーマ 🍇

栄養の基本『5大栄養素』を再確認♥

5大栄養素とは?
基本を知って、最強のバランス食を手に入れよう😊

日 時: **9月28日(日)・10月5日(日)**
10:00~13:00 (受付 9:45~)

初めての方にも
オススメ♪

参加費: **640円** (教室3日前までにお支払いください)

持参する物: マスク・お手拭き用タオル・米0.5合・室内履き・エプロン・三角巾・筆記用具

募集人数: **20名** (開催確定人員6名以上)

申込方法: 総合受付またはお電話でお申し込みください

募集期間: **8月20日(水)~9月24日(水)**

定員がありますのでお早めにお申し込みください

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**」を集めよう!

対象: 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)
- 温泉処方(すこやか温泉コース)
- ボランティア活動(1回につき3ポイント)
- 3か月チャレンジ教室 ● 栄養教室
- 足腰元気会: 第1・3・5水曜日 *トレーニングジム利用をされている方のみ

➡ 9月のみ、毎週開催 (3日, 10日, 17日, 24日)

活動内容: ストレッチや転倒予防サーキット, レクレーションの実施, 健康に関してのお話

※健プラで実施している事業の内容については、当センターへ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★

気になる方は気軽にご参加ください ✨ 皆さまのご参加をお待ちしています ☆

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