



健プラで健康づくり！！
『鹿屋市 高齢者福祉共通券』を活用しよう★

高齢者福祉共通券をお持ちの皆さまへ
健プラでは、

- ✓ トレーニングジム
 - ✓ 多目的温泉・プール
- でご利用いただけます！
：一般利用料金 350 円（200 円券(1 枚)+150 円(差額分)のお支払いが必要です）
※プール、ジムの共通利用(580 円)は対象外。※ジムを利用する際は、必ず初めに『体力測定』が必要。

健康づくり処方(体力測定)のご案内

・トレーニングジム利用では事前に受けていただく必要があります ・16 歳以上が対象。
・健康状態によっては、医師の指示書提出をお願いする場合があります。

◎開催日時:毎週固定 ※金・日曜日は第 1・3・5 週のみ

9:30	14:00	18:30

◎料金 690円 ※定員枠がございますので事前にご予約ください

◎所要時間: 2 時間 30 分程度(体を動かす時間は 30 分程)

- ◎内容
- ・問診
 - ・身体測定(血圧, 身長, 体重, 体脂肪, 腹囲)
 - ・体力測定 5 種目(握力, 腹筋, 柔軟性, 下肢筋力, 心肺持久力)
 - ・トレーニングジムの利用説明会
➔説明会後はそのままジムの利用も可能です

◎持ち物 室内履き, ふた付きの飲み物(水筒, ペットボトル等), タオル
※ロッカー内, 浴室あり。希望の方は入浴用日用品を持参頂くと利用可能

▼足腰に不安がある方を対象とした『足腰元気コース』も実施しています！

<p>13:30~16:00 (第2・4週のみ開催)</p> 	<p>・料金 690 円 【内容】 問診, 身体測定 体力測定(通常の内容と足腰に特化した 6 種目)</p> <p>・ジム利用説明会は, 後日の実施になります</p>
--	--

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