



健康増進センターからのお知らせ



県民健康プラザ健康増進センターでは、

みなさまの健康づくりを支援しています



健プラを活用して今年も元気な毎日を

最新情報はホームページとInstagramでお知らせしています！
ぜひフォロー&チェックしてみてください

<http://www.kenpura.com>

kenpura0052



今年こそ
運動しよう！

体力測定で“自分の体”を知ることから始めよう💡

◎日程のご案内(料金:690円)

*定員あり, 事前予約制

	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<体力測定> 健康づくり コース 対象:16歳以上	9:30	9:30 (第1・3・5週)	—	9:30 (第1・3・5週)
体を動かすのは 実質 約30分!	—	14:00 (第1・3・5週)	14:00	14:00 (第1・3・5週)
	18:30	18:30 (第1・3・5週)	時間は2時間30分かかります。 (体力測定とジムの利用説明)	

体力・足腰に不安がある方には！ *定員あり, 事前予約制

◎足腰元気コース(料金:690円) 第2・4水曜, 金曜 13:30~

通常の測定と足腰に関係する6種目の計11種目を測定します💡

※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(いずれのコースでも)



回	/	/	/	/	令和8年1月21日(水)発行										/	/	/	/
覧																		

健康管理に! トレーニングに!! ダイエットに!!!

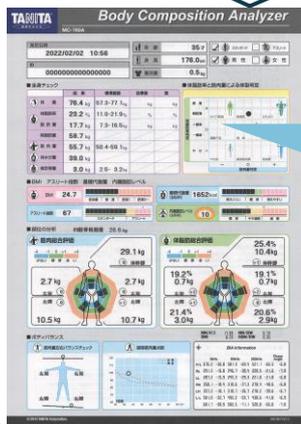
体重だけじゃない
からだの中身をチェック

体組成計に乗ってみませんか?

< 2回目以降の体力測定を受ける方限定 >



測定結果は書面にて
お渡しします 📄 ✨



体組成計とは…

体重だけでなく、筋肉・脂肪・骨・水分など、
体を構成する成分(=体組成)を推定して
表示する健康管理機器



測定ができる内容

- 体重 / 体脂肪率 / BMI: 肥満度の指標
 - 筋肉量 / 内臓脂肪レベル: 内臓周囲の脂肪蓄積度
 - 推定骨量: 骨に含まれるミネラル量
 - 基礎代謝量: 生きていくために最低限
必要なエネルギー消費量
- 上記以外にも測定項目あり☆

体力測定時の身体計測に合わせて実施, 事前に体力測定のご予約をお願いします

『鹿屋市高齢者元気度アップポイント』対象事業

足腰元気会のご案内



- ◎足腰の筋肉を保ち, 元気に暮らしたい!
- ◎転倒予防サーキットの使い方を知りたい!
- ◎元気度アップポイントを集めたい!

参加理由は自由!
あなたの健康づくりを
応援します 🙌

◆日時 第1・3・5 水曜日 14時45分~15時30分

◆お申し込みは不要

◆内容

- ・バーを使ったストレッチ
- ・転倒予防サーキット
- ・運動レクリエーションや
体力・筋力チェックなど

◆場所

ジム 2階に直接集合ください

※参加対象はトレーニングジムの利用者のみ

※トレーニングジムの利用には初回に必ず体力測定をお願いします

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