

健康増進センターからのお知らせ

～健プラで健康づくり,始めてみませんか?～

春の気配が近づき,体を動かしやすい気候になってきました☆
季節の始まりに,健プラのプールや温泉,トレーニングジムを使って,
元気に♪楽しく♪健康づくりに取り組まれてみてはいかがでしょうか

トレーニングジムの利用には,初回に『体力測定』が必要です

健康づくり処方(体力測定)のご案内

◎開催日時はこちら♪ (料金:690円)

*定員枠あり,事前にご予約ください

<体力測定>	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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)
	—	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)	
足腰元気コース	13:30~16:00 (第2・4週)	13:30~16:00 (第2・4週)	◆体力測定のみ, ジムの利用説明は後日になります。	

*体調によっては,医師の指示書をお願いする場合があります

足腰元気コースとは??

「最近,ちょっと足腰が気になる…」 「体力に自信が無い…」

「年齢的な不安で通常の体力測定を受けるかを迷っている…」

という方にオススメ ✨

【持ち物】 室内履き,ふた付きの飲み物(水筒・ペットボトル),タオル

【測定内容】 身体計測・体力測定(通常の種目+足腰に特化した6種目)

ゆったりとしたペースでの測定 😊 ジムの説明については別日に実施します 📅

【申込方法】 事前に来所またはお電話で申し込みください

《利用料金》

トレーニングジム 1回 350円

多目的温泉・プール 1回 350円

共通券(プール/ジム) 1回 580円

お得な回数券や3か月・6か月定期券も!!

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

回
覧

令和8年3月18日(水)発行







体重(体脂肪)を落としたい…検査数値を改善したい…メタボが気になる…
でも、一人じゃ三日坊主…💧 やってもやっても、なかなか続かないそのあなた！！

😊 3か月チャレンジ教室★第1期大募集します！

食べて、動いて、カラダもココロも

この機会に、保健師、管理栄養士、健康運動指導士と一緒に◎仲間と一緒に◎
生活習慣を見直し、できることからチャレンジしてみませんか😊🎵

[期間] 令和8年5月23日(土)～8月15日(土)

教室は、全6回	5/23	5/30	6/13	7/18	8/8	8/15
「土曜日」の 「午前中」です (内容が変わる 場合もあります)	 運動	 水中運動	 食生活	 調理実習	 計測 個別面接	 修了式

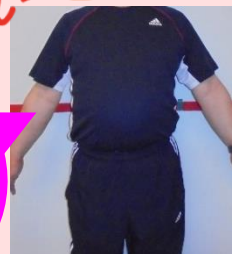
教室の日以外は、ご自身で取り組みます「無料利用券9枚」もプレゼント🌟

[対象] 20～65歳の方で、
肥満を解消したい方、
コレステロール値・
中性脂肪値・血糖値が
気になる方など



こんなに結果がでていきます?

歯磨き作戦!
がよかった◎
楽しく学べ、
リベンジ成功
です♥



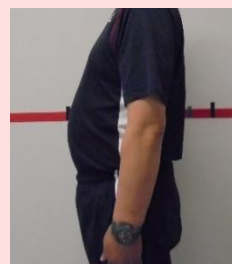
体重
-7.2kg



脂肪
-4.4kg

Before

After



腹囲
-6.6cm



R7年度教室生 20名の平均
体重 -2.1kg 脂肪 -1.5kg 腹囲 -3.2cm

[定員] 16名 開催確定人員6名
(特定保健指導「積極的支援対象者」
を除く場合あり)

[料金] 9,100円

※鹿屋市民の方は、助成が受けら
れる場合があります。
詳細については、直接お問合せ
ください。

[申込期間] 令和8年4月1日(水)～4月30日(木)

[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