

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 ✨ すっきり★リセット

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	食生活 水中運動	調理実習	計測 個別面接	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♡

[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。



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

[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