



今年も暑いですね💧暑い夏こそ、プールで健康づくり！！

“健康増進センタープール”で

涼しみながら健康になりませんか？



プール・多目的温泉 1回 350円

6 歳以上 16 歳未満 180 円

※小学3年生以下のお子様は、2人に対し
保護者の同伴が1人必要です

☆お得な回数券や
定期券もあります！

25m×5 コースの温水プール
(深さ 1.1~1.2m)

(水泳帽着用必須)



水中運動實踐指導

プールを使ったことがない、足腰に不安を抱えている、
1人でプールに入るのに抵抗がある、
そんな方におすすめ◎

スタッフが一緒に入って、
ストレッチや水中ウォーキングの方法について
お伝えします!!(料金 580 円※事前予約制)
お気軽にお問い合わせください!!



初めての方も大歓迎！利用料のみで誰でも気軽に参加できるショートプログラムを開催しています。ホームページにて詳細をぜひチェックしてみてください。

泳いだり、水中ウォーキング、ショートプログラム受講など

健康づくりにぜひお役立てください♪

[illegible]

3か月チャレンジ教室 第2期大募集します

習慣を味方に！頑張らない、なのに変わる。

からだ改革大作戦

保健師、管理栄養士、健康運動指導士があなたの取り組みをサポート ✨
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9月26日(土)～12月19日(土)

	9/26	10/3	10/17	11/14	12/12	12/19
教室は、 全6回 「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

〔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(無料利用券付き)

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

こんなに結果がでています



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8月4日(火)～9月8日(火)

〔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