

* 健康増進センターからのお知らせ *

本気で
取り組む
3か月!

3か月チャレンジ教室☆2期生募集

「令和」こそ痩せる!!

鹿屋市元気度
アップ・ポイント事業
(若けもん・高齢者)対象

☆自分史上最高のカラダへ☆



肥満やメタボを解消したい! 血液検査データが気になる...など
生活習慣を見直したい方, 一緒にチャレンジしてみませんか?

[期 間] 令和元年9月28日(土)~令和元年12月21日(土)



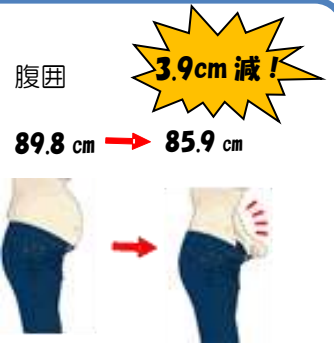
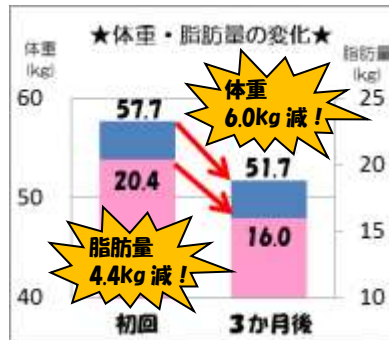
9/28	10/5	10/19	11/16	12/14	12/21	修了式	
運 動	食生活	休 養	水中運動	調理実習	計 測		個別面接

運動・食生活・休養の学習や体験を通して, 生活習慣の改善を目指します

※教室は「土曜日」の「午前中」です

昨年, 参加のAさん

減量のポイントは,
「体重」ではなく「脂肪量」!
チャレンジ教室では, 健康的に
減量し, リバウンドしにくい
身体づくりを目指します♪



[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
や中性脂肪値・血糖値が気になる方など

[定 員] 20名 (特定保健指導「積極的支援対象者」を除く)

[料 金] 8,130円 **当センター「無料利用券★9枚」付き!!**

※鹿屋市民の方は, 助成が受けられる場合があります。詳しくは, 「事業課」までお問い合わせ下さい。
また, この教室は, 鹿屋市の若けもん及び高齢者元気度アップ・ポイント事業の対象となっています。

[申込方法] 令和元年8月6日(火)~9月6日(金) までに
電話予約の上, 来所にてお申し込みください。

お問い合わせは...県民健康プラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052

回	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
覧														

令和元年8月13日発行

健康づくり栄養教室 参加者募集

♪ テーマ ♪

“健診結果” で自分を発見♪



健診を受けた人もそうでない人も、
これさえ知れば“スッキリボディ♡”
『結果の見方&対策』教えます！



- 日 時：9月8日(日) 10:00~13:00 (受付9:45~)
- 参加費：510円 (9月5日(木)までにお支払いください)
- 持ってくる物：米0.5合・室内履き・エプロン・三角巾・筆記用具
※ご自身の健診結果を持参されても構いません。
- 募集人員：24名
- 申込方法：電話または来所にてお申し込みください
- 募集期間：8月20日(火)~9月4日(水)



貸し出し施設のご利用について 打ち合わせや会議等にぜひご利用ください！

施設名	利用料
健康科学教室 大型スクリーンあり 定数82名	1時間 550円
申請者が入場料を徴する場合	1時間 860円
会議室 (15名程度)	1時間 210円
第1研修室 (30名程度)	1時間 290円
第2研修室 (13名程度)	1時間 140円
調理実習室	1時間 270円
フィットネススタジオ	1時間 730円
多目的広場	1時間 370円
テニスコート (3コート)	1コート1時間 200円

※ただし、物品販売・募金、その他これらに類する行為での使用はできません。

- ホームページから空き状況が確認できます：<http://www.kenpura.com>
- 詳しくは、お電話または総合受付でお問い合わせ・ご予約ください

お問い合わせは…県民健康プラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052