

健康増進センターからのお知らせ

3か月チャレンジ教室★1期生募集



今がチャンス!

「お腹すっきり大作戦☆」



肥満やメタボを解消したい、血液検査データが気になる、生活習慣を見直したい…。そんな方、ぜひ参加してみませんか？

【期間】 平成30年4月28日(土)～7月21日(土)

日程はこちら♪

4/28	5/12	5/26	6/16	7/14	7/21
運動	食生活について	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					
修了式					

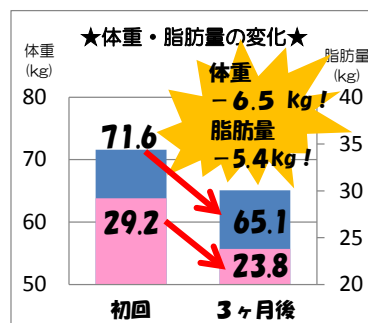
※教室は「土曜日」の「午前中」です

お腹すっきり
の秘訣
と伝授します☆



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♪

昨年参加されたAさん



【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。

【申込方法】 平成30年3月20日(火)～4月17日(火)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														

H30年3月28日発行

“健康づくり” はじめませんか？

施設見学ができます！
ぜひ、お越し下さい☆



★★増進センターのプール・ジム利用のオススメポイント★★

- ・会費制ではなく、**利用料金（1回310円）**でご利用頂けます
- ・また、**利用時間に制限はありません**（回数券・定期券もあります）
- ・9時～21時（日・休日は9時～19時）まで利用できます。**お仕事帰りにもどうぞ！**
- ・利用料金に含まれているショートプログラム（20～30分程度）も多数開催中！

トレーニングジムを利用する際は、初回に「体力測定」を受けていただく必要があります

日程はこちら♪（料金：620円）*定員枠がありますので事前にご予約ください

健康づくり コース	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9:30			9:30
☆各時間の定員☆		14:00 (第1・3・5週)	14:00	14:00
9:30～ 5名 14:00～ 8名 18:30～ 4名	18:30	18:30	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)	

※60歳以上の方を対象にした『足腰元気コース』もあります。

★日程★
第2・4水・金曜日
13:30～16:00

** 体力測定（健康づくりコース）のご案内 **

ご自身の体力を知った上で安全に効果的に運動できるよう、体力測定を受けていただきます。
体力測定はたったの5種目！体を動かすのは30分だけ！！ぜひチャレンジしてみませんか？

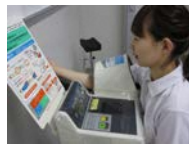
約90分

実際に
体を動かすのは
30分程度です！

受付

身体計測

問診



血圧測定



- ・身長
- ・体重
- ・体脂肪率
- ・腹囲

体力測定



自転車
エルゴメーター



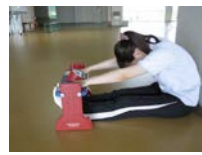
握力



腹筋



下肢筋力
(イス立ち上がり)



長座体前屈

OR
6分間歩行(65歳～)

結果説明



- ・現在の体力年齢がわかる！
- ・個別のトレーニングメニューを作成します！

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

<http://www.kenpura.com>