

＊ ＊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

やったね♡

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)**



4/28	5/12	5/26	6/16	7/14	7/21	
						修了式
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						

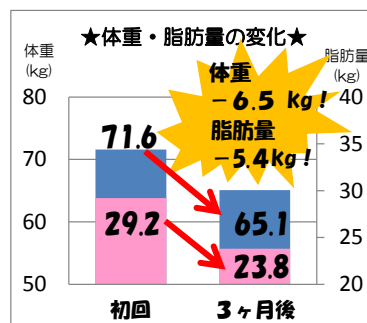
※教室は「土曜日」の「午前中」です

お腹すっきり
の秘訣
を伝授します☆



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



-4.9cm!
腹囲



【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

H30年4月13日発行

回覧

健康づくり栄養教室 参加者募集

彩り☆栄養満点 美肌生活始めましょっ♪



紫外線が気になる季節。
体の中からお肌を守る、美肌習慣をお伝えします。

日時：**平成30年5月20日（日）10：00～13：00**
（受付9：45～）

参加費：**510円**（5月17日（木）までにお支払い下さい）

持ってくる物：室内履き・エプロン・三角巾・筆記用具

募集人員：24名

申込方法：電話または来所にてお申し込み下さい

募集期間：**平成30年4月20日（金）～5月16日（水）**

※定員がありますのでお早めにお申し込み下さい

テニスコートのご案内



1コート 1時間 200円

お電話か来所にてご予約ください！

4月～9月にご利用いただける時間は

9：00～19：00です！

*貸しラケットが
必要な方はお問い合わせ
合わせください
(1本216円)

「母の日」に合わせて回数券を販売します

5月13日（日）の母の日に合わせて、プレゼント用回数券を販売します。

この機会に大切なお母さんへ、健康をプレゼントしませんか？

先着35名

●プレゼント内容：以下の（1）～（3）の回数券に、バラの香りがするシャンプーをお付けします。

(1) プール・多目的温泉施設回数券 11枚綴 3,100円

(2) トレーニング施設回数券 11枚綴 3,100円

※(2)(3)の施設ご利用は、事前に体力測定

(3) 共通回数券 11枚綴 5,100円 を受ける必要があります。

●注文受付期間：4月27日（金）～5月13日（日）15:00まで

●回数券受渡期間：5月12日（土）～5月13日（日）

●回数券受渡場所：健康増進センター受付



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**