

＊ ＊ 健康増進センターからのお知らせ ＊ ＊

☆ ★ 健康増進センター 17周年特別企画 ☆ ★

ジムインストラクターによる「運動教室」を開催します！！

テーマ 健康寿命を延ばそう！！

- 日 時：**6月30日(土)**
10:00～11:30
(9:15～血圧・脚力測定開始)
- 場 所：健康増進センター 健康科学館
- 対 象：興味のある方ならどなたでも
※但し、医師から運動制限を受けていない方
- 内 容：血圧測定・脚力測定
健康寿命を延ばすための講義と実技
- 参加費：無料
- 持ってくる物：運動できる服装・運動靴・タオル・飲み物(ふた付き)
- 募集人員：**先着35名**
- 申込期限：6月1日(金)～6月27日(水)
- 申込方法：受付にて直接、または下記までお電話でお申し込みください
【申込み先】県民健康プラザ健康増進センター
電話：0994-52-0052

健康寿命について
一緒に学びませんか？



担当：伊地知美枝
(チーフトレーナー)



食生活改善推進員による

出張版「食改さんの料理教室」を開催します！！

食生活改善推進員は、地域や家庭で活躍している“食のボランティア”です。毎月1回、鹿屋市保健センターで開催している「食改さんの料理教室」では、バランスのとれたランチが好評です♪今回は「減塩」をテーマに鹿屋の食材を美味しく料理します！！皆さま、ふるってご参加ください。

- 日 時：**7月1日(日) 10:00～13:00**
- 場 所：健康増進センター 2階調理室
- 参加費：1人**500円(3歳以上)**
- 持ってくる物：エプロン、三角巾、米1/2合
- 募集人員：**先着20名**
- 申込期限：6月25日(月)～6月29日(金)
- 申込方法：下記までお電話でお申し込みください
【申込み先】鹿屋市保健相談センター
電話：0994-41-2110 (担当：栄養士)

あの食材も登場
するかも！？



♡「健プラ開設記念イベント」&「鹿屋市健康まつり」7月1日(日)開催については裏面へ♡

回 覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	H30年6月13日(水)発行																		

「健フプラ開設記念イベント」 & 「鹿屋市健康まつり」 同時開催

開催日：平成30年7月1日（日）

県民健康プラザ 健康増進センターは平成30年7月で開設17周年を迎えます。
日頃のご愛顧への感謝を込めて、様々なイベントを企画しております。
お友達やご家族をお誘い合わせの上、ぜひお越し下さい。



ばらちゃん ばらおくん
鹿屋市健康づくり条例制定
目指そう！「健康なまちづくり」

★ 健康度測定 ★

自分の健康度を
チェックしてみよう！

時間 9:00～12:00 13:00～15:00

① 全身反応時間

子供さんもOK！
全身を動かす反応の
速さを測定します♪



② 体組成

からだのバランスを
チェック！！
あなたの弱点を強化します



③ 足圧バランス測定

④ 血管年齢

赤外線センサーで、
血管の収縮を
数値化して計測！



⑤ 血流測定

毛細血管の血流を
観察します！

9時に先着順で
整理券を配付します！

★ 骨密度測定 ★



7月1日(日)15時までに、「施設利用回数券」
又は「定期券」を購入された方へ、
無料で検査できる“骨密度測定券”をプレゼント♪

骨密度測定
無料券

を、会場にお持ち下さい！

時間 9:00～15:00

歯科医師会による

★ 歯の健康相談 ★

時間 10:00～12:00
(鹿屋市歯科医師会)



13:00～15:00
(肝付歯科医師会)

※歯科健診では、ありません

歯科衛生士会による

★ 噛む力 & むし歯危険度測定 ★

歯科衛生士と一緒に、
チェックしてみませんか？



時間 10:00～15:00

健康増進センターボランティアによる

★ 無料体験コーナー ★



<花遊び>

時間 10:00, 10:30, 11:00, 11:30
(各時間帯:先着20人 整理券を配付します)

<笑いヨガ>

時間 14:15～14:45



食生活改善推進員による

★ 食改さんの料理教室 ★

夏、本番♪
旬の減塩レシピで
家族を笑顔に

参加費:500円
定員:20名

※事前申込みです。
申込方法は、表面をご覧ください

時間 10:00～13:00

お子様に大人気♪

★ バルーンアート ★



時間 11:00～11:45

★ 開設17周年記念クイズ ★

クイズに答えて応募すると、
抽選で景品をプレゼント♪



応募期間 7月1日(日)9:00～15:00

抽選日 7月3日(火)

景品交換 7月4日(水)～31日(火)

人気! 『かのやカンパチロウ』による

★ カンパチダンス & 記念撮影 ★

カンパチダンス: 13:00～13:30

記念撮影 : 13:30～14:00

さあ！みんなで
LET'S ダンス



★ ハンセン病問題啓発パネル展示 ★

「星塚敬愛園の歴史」展示

時間 9:00～15:00

★ レストラン「里っ子」★

美味しい“からあげ”の販売♪

有料

時間 11:00～14:00

★ ジム・フール17周年記念特別レッスン ★

○6/30(土) 健康寿命を延ばそう(健康科学館にて開催)
事前予約・参加費無料

○7/1(日) ジム・フール特別レッスン
(施設利用料金310円のみ)

有料

特別レッスンを
お楽しみに♪

※プログラムや申込み方法につきましては、ホームページもしくは、当センターに設置のチラシをご覧ください。
※ジム及びスタジオを利用される際は、初回の方は、事前に「体力測定」を受けていただく必要があります。



* 記載の内容は、予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください *

問合せ先) 県民健康プラザ 健康増進センター TEL(0994)52-0052
鹿屋市健康増進課 TEL(0994)41-2110