

* 健康増進センターからのお知らせ *

健康増進センターの事業が 「鹿屋市元気度アップ・ポイント事業」の対象になりました！



平成 30 年度 対象事業



	高齢者元気度アップ・ポイント事業	若けもん元気度アップ・ポイント事業
対象者	65 歳以上の鹿屋市民 (H30.3.31 時点)	20~64 歳の鹿屋市民 (H30.3.31 時点)
対象事業	3 か月チャレンジ教室	3 か月チャレンジ教室のみ
	健康づくり処方 (健康づくりコース・足腰元気コース)	来年度以降, 追加予定!
	温泉処方 (すこやか温泉コース)	
	足腰元気会	
	栄養教室	

健康づくり栄養教室 参加者募集

♪ テーマ ♪

若さの秘訣!! “貯筋&貯骨力”



“筋肉と骨” がきれいな姿勢を保つ鍵☆

めざせ食事で老化をストップ!!



●日 時: **9月9日(日) 10:00~13:00** (受付 9:45~)

●参加費: **510円** (9月6日(木)までにお支払いください)

●持ってくる物: 室内履き・I.P.巾・三角巾・筆記用具

※今回「お米」の必要はありません。

●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21日(火)~9月5日(水)**



回
覧

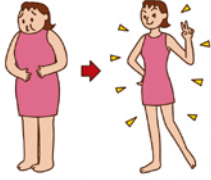
H30年8月13日発行

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

「平成」最後のチャンス!?

理想のカラダづくり☆始めてみませんか



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] 平成30年9月15日(土) ~ 平成30年12月8日(土)

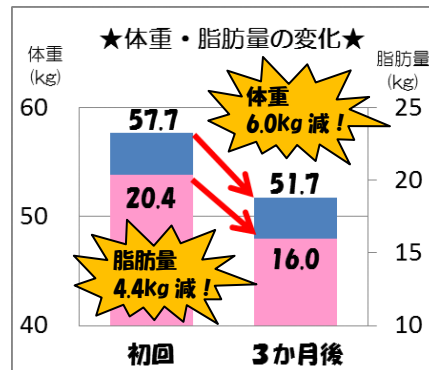


9/15	9/22	10/6	10/27	12/1	12/8	
						
運 動	食生活	休 養	水中運動	調理実習	計 測	個別面接
運動・食生活・休養の学習や体験を通して, 生活習慣の改善を目指します						

※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] 平成30年8月1日(水) ~ 8月31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