

# \* \* 健康増進センターからのお知らせ \* \*

## 健康づくり栄養教室 参加者募集

年末年始を乗り越える!!

♪ テーマ ♪

### さらば、ぜい肉☆スッキリ大作戦



体重オーバーを毎年反省・・・それも今年まで!!  
健プラ流脱メタボの基本をご紹介します

- 日 時：**11月18日(日) 10:00~13:00** (受付9:45~)
  - 参加費：**510円** (11月15日(木)までにお支払いください)
  - 持ってくる物：室内履き・エプロン・三角巾・筆記用具・米0.5合
  - 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：**10月20日(土)~11月14日(水)**
- ※定員がありますのでお早めにお申し込みください 担当：事業課

## 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
※ただし、物品販売・募金、その他これらに類する行為での利用はできません。	

- 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

回 覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	H30年10月12日発行													

## 体力測定

# 足腰元気コース



60歳以上の方や体力に自信のない方、足腰に衰えを感じる方、  
健プラの体力測定「足腰元気コース」を受けてみませんか？

●日時： 第2・4 水・金曜日 13:30~16:00 (13:10受付)

10月：12日・24日・26日

11月：9日・14日・23日・28日



●対象： 60歳以上の方、足腰に不安のある方、体力に自信のない方

●測定内容：★身体計測 身長・体重・体脂肪率、腹囲、血圧測定など

★体力測定項目

握力・持久力・椅子立ち上がり・上体起こし・柔軟性  
「歩く」「またぐ」「昇っておりる」の下肢の力の測定

◎測定結果と個人トレーニングメニューを提示します。

●料金：620円

●申込方法：予約制です。事前に、来所または電話にてお申し込み下さい。



## 体力測定の後には“足腰元気会”に参加してみませんか？

体力測定を受けた方は、どなたでも参加できます！教室料金はありません♪  
ジムの施設利用料310円のみで参加できます。お気軽にご参加下さい。

1 日時：毎月1・3・5水曜日 14:45~15:30

10月：17・31日 11月：7・21日

2 実施内容：2階で、転倒予防サーキットトレーニング・ストレッチ  
貯筋運動・脳トレ・運動遊びなどを行います

### <実際の足腰元気会の様子>



同年代の方と  
楽しく♪  
体と脳を  
鍛えられますよ♪

3 参加方法：トレーニングジム利用時に参加可能です ※申込不要  
※初回に体力測定を受けていただく必要があります  
(詳しくは上記をご覧ください)

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

<http://www.kenpura.com>