

# ＊ ＊ 健康増進センターからのお知らせ ＊ ＊

★プール・多目的温泉施設★  
料金：310円

体重が気になる方にオススメ♪

浮力で体が軽くなるので、筋肉や関節への負担が少なくなります。体重のある方でも安心して運動をすることができます☆



## ★プール★

25m×5コースの温水プールです。水中ウォーキングの専用コースもあります！



## ★多目的温泉施設★

温泉施設には10種類の浴槽があり、泉質は重曹泉で「美人湯」とも呼ばれています★

(温泉も水着が必要です)



## 水中運動実践指導のご案内

プール

Q プールを使ったことがない。  
一人でプールに入るの抵抗があるんだけど・・・

Q 膝や腰が痛いけど、  
プールではどのように歩けばいい？



そんなあなたに  
おすすめ！



スタッフが一緒にプールに入って、  
ストレッチや水中ウォーキングの方法  
についてお伝えします。

料金：510円

随時、開催しています♪

(お電話か来所にて事前に

ご予約ください)

## 「健康相談」のご案内



お待ちしております☆

- ＊目標はあるけれど、何から始めればよいかわからない
- ＊自分に合った健康づくりの方法を知りたい
- ＊健康のために努力しているけど、なかなか成果がでない など



健康づくりに関するお悩みがある方は、お気軽にご相談下さい！

保健師・管理栄養士・健康運動指導士・温泉利用指導者がアドバイスいたします

●水・日曜日 10:00～11:30

●金・土曜日 14:00～15:30

＊料金・予約はいりません

＊どなたでも利用できますので、お気軽にどうぞ♪

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>

H31年3月28日発行

回  
覧



# 3か月チャレンジ教室★1期生募集

今年こそ  
-3kg!

## 「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31年5月11日(土)～8月3日(土)**

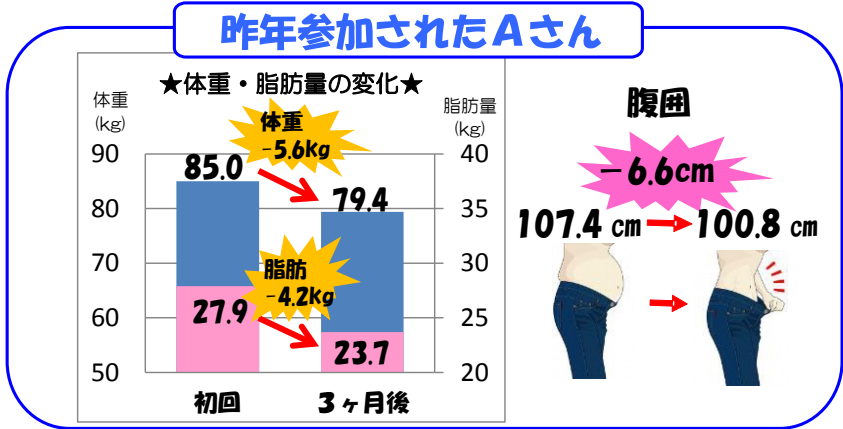


5/11	5/18	6/1	6/29	7/27	8/3
運 動	食生活について	水中運動	調理実習	計 測	個別面接
運動・食生活・休養の学習や体験を通して、生活習慣の改善を目指します					

※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♪



**【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31年4月2日(火)～4月25日(木)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