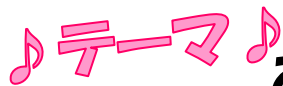


＊ ＊ 健康増進センターからのお知らせ ＊ ＊

健康づくり栄養教室 参加者募集



あなたの“腎臓”大丈夫!?



ゆがんだ生活習慣をストップ☆
腎臓を守ることが健康への出発点に!

日 時：平成31年5月26日（日）10：00～13：00
（受付9：45～）

参加費：510円（5月23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 ※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下さい

募集期間：平成31年4月20日（土）～ 5月22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12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。

先着35名

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??

●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26日（金）～5月12日（日）15:00まで

●回数券受渡期間：5月11日（土）～5月12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

回 覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	H31年4月12日発行													

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					

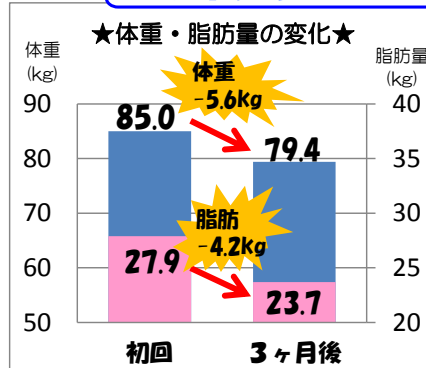
※教室は「土曜日」の「午前中」です

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♪

昨年参加されたAさん



【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