

＊ ＊ 健康増進センターからのお知らせ ＊ ＊

☆ ★ 健康増進センター 18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：**7月6日(土)**
10:00～11:30
(9:30～**血圧測定開始**)
- 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
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**
- 申込期間：6月18日(火)～6月29日(土)
- 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)
ERG
URBAN WELLNESS CLUB

食生活改善推進員による

健康まつり版「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、鹿屋市保健相談センターで開催している「食改さんの料理教室」を、今回は「健プラ開設記念イベント&鹿屋市健康まつり」で開催！「郷土料理」をメインに夏の食材を組み合わせた「健康ランチ」を作ります♪皆さま、ふるってご参加ください。

- 日 時：**7月7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**
- 申込期間：6月24日(月)～6月28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)

「郷土料理」は、
ピーナツ豆腐です



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

回	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
覧															

R1年6月13日(木)発行

「健プラ開設記念イベント」 & 「鹿屋市健康まつり」 同時開催

鹿屋市
元気度アップ
ポイント事業対象

令和元年7月7日(日) 開始 9:00 (開場 8:45) 終了 15:00



県民健康プラザ 健康増進センターは令和元年7月で開設18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」

健康チェックコーナー

9:00~12:00
13:00~15:00

- ① 全身反応時間 敏捷性は転びやすさとも関係あり!
- ② 体組成
- ③ 足圧バランス
- ④ 血管年齢 血管の老化が様々な病気につながる!
- ⑤ 血流測定 → 9時に先着順で **整理券** を配付します

エルグ
と共催

体のバランスをチェック
これからの健康づくりの参考に!

健プラの回数券又は定期券
を購入された方

骨密度測定
9:00~15:00

6月7日(金)~7月7日(日)14時30分までに、「回数券」又は「定期券」を購入された方へ、「骨密度無料測定券」をプレゼント♪

骨密度無料測定券 を、当日会場にお持ちください

体験コーナー

- ① 花遊び 自由に花を生けてみませんか?
花はお持ち帰りできます
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)
- ② 笑いヨガ 笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操
14:15~14:45
- ③ リハビリとはい・きゅう体験 9:00~15:00 (随時受付)
➢ 理学療法士による**運動療法**
➢ 鍼灸師による**ツボ講座**、**鍼灸体験**
※その他、様々な健康のご相談にも対応します。
提供: 鹿児島第一医療リハビリ専門学校

食べたもので体は作られる☆歯+食事

噛む力チェック

「歯が多く、しっかり噛める人は要介護状態になるリスクが低い」という研究結果が!

- ① 噛む力&むし歯危険度測定 10:00~15:00
- ② 歯の健康相談 ※歯科健診では、ありません 10:00~12:00, 13:00~15:00

要予約

食改さんの料理教室 10:00~13:00

(食生活改善推進員)

夏の食材を使った郷土料理(減塩レシピ)
(レシピなど情報提供コーナーもあります)

※事前申込みです

申込方法は、別紙ちらしをご覧ください

参加費:500円
定員:20名

ロビーイベント

- ① 癒しのフルーツ・エレクーン演奏 11:00~11:45
- ② **大人気!** かのやカンパチロウ登場
カンパチダンス 13:00~13:30
記念撮影 13:30~14:00

イスに座ったままできる体操を考案
みんな一緒に~ ダンス♪

キッズコーナー
あります
ご家族どうぞ

販売 **300円** レストラン里っ子「からあげ」 11:00~14:00

パネル展示 9:00~15:00
ハンセン病「星塚敬愛園の歴史」

チャンス! 開設18周年記念クイズ

クイズに正解した方の中から、**抽選で景品をプレゼント**

応募期間 7月7日(日) 9:00~15:00

抽選日 7月9日(火)

景品交換 7月10日(水)~31日(火)

ジム・フール 特別レッスン

○7/6(土)「健康寿命を延ばそう」(健康科学館にて開催)

要予約 事前申込み・参加費無料

○7/7(日)ジム・フール特別レッスン

(施設利用料金310円のみ) **有料**

※レッスン内容や申込方法につきましては、健プラのホームページもしくは設置のちらしをご覧ください。

※ジムを利用される際、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。

特別レッスンを
お楽しみに♪



午前中は混雑が予想されます。時間に余裕を持ってお越しください。

*** 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(鹿屋市保健相談センター) TEL(0994)41-2110