

* * 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

☆テーマ☆

疲れやすい…
実はその症状「貧血」かも!!



だるい・眠れない等の症状は、夏バテに似ています。

『夏バテ』と『貧血』の
見分け方、正しい対処法を知っていますか？

- 日 時：**7月21日(日)**
10:00~13:00 (受付9:45~)
- 参加費：**510円** (7月18日(木)までにお支払いください)
- 持ってくる物：米0.5合・室内履き・エプロン・三角巾・筆記用具
- 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：**6月20日(木)~7月17日(水)**
※定員がありますのでお早めにお申し込みください

問合せ先) 県民健康プラザ健康増進センター TEL (0994) 52-0052 担当：事業課

* 予告 *

おかげさまで **祝 18周年!!**
令和元年7月7日(日)



「健プラ開設記念イベント」& 「鹿屋市健康まつり」同時開催

鹿屋市の方は、**鹿屋市 元気度アップポイント事業** の対象になります!

イベントの詳細内容は、裏面をご覧ください♡

みなさまのご来館、お待ちしております♪



R1年6月28日(金)発行

回
覧

「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 リハビリとほい・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)

参加費:500円
定員:20名

●申込みについては、
鹿屋市保健相談センターまでお問合せください。

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** 11:00~14:00
レストラン里っ子「からあげ」

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チラシをご覧ください。

※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