

* 健康増進センターからのお知らせ *

夏休み特別企画!! **今がチャンス!!**
 ☆からだの仕組みを大発見☆

小学生へは
 歩数計を
 プレゼント☆



『スポーツに強くなる☆』『きれいなからだをつくる♡』
 食べ物とあそびのヒントを教えるよ♪
 みんなでかっこいい家族をめざそう!!

【開催期日・内容】(各日受付は 9:45~詳細は裏面)

第1回	8月10日(土)	からだは何からできている? 「かっこいい」「きれい♡」 といわれるからだの作り方
第2回	8月22日(木)	

【参加費】 **1組**(小学生1人+保護者1人) **1回につき510円** (小学生2人目は250円)
 ※保護者1名につき小学生2人まで同伴可

【募集人数】 **小学生と保護者 先着12組** (**必ず保護者同伴です**)

定員が集まり次第、募集終了となります。お申し込みはお早めに♪

【持ってくるもの】 動きやすい服装・室内用の運動ぐつ・タオル
 飲み物(キャップ付き)・筆記用具

【申込方法】 総合受付または電話

【募集期間】 **7月12日(金)~**

第1回は8月7日(水)
 第2回は8月20日(火)まで

親子で楽しくチャレンジ!
 自由研究にもなるね♪



お問い合わせ:健康増進センター 事業課 TEL (0994)52-0052
 休館日:毎週月曜日(月曜日が休日の時は次の平日)

回 覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	令和元年7月13日発行													

本気で
取り組む
3か月!

3か月チャレンジ教室☆2期生募集

「令和」こそ痩せる!!

☆自分史上最高のカラダへ☆



肥満やメタボを解消したい! 血液検査データが気になる...など
生活習慣を見直したい方, 一緒にチャレンジしてみませんか?

[期 間]

令和元年9月28日(土)~令和元年12月21日(土)

日程は
こちら♪

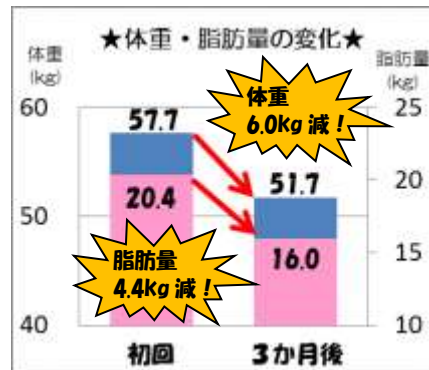


9/28	10/5	10/19	11/16	12/14	12/21	
運 動	食生活	休 養	水中運動	調理実習	計 測	個別面接
運動・食生活・休養の学習や体験を通して, 生活習慣の改善を目指します						

※教室は「土曜日」の「午前中」です

昨年, 参加のAさん

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♪



腹囲

3.9cm 減!

89.8 cm → 85.9 cm



[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] 令和元年8月6日(火)~9月6日(金) 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