



# 22周年開設記念イベント

★「鹿屋市健康まつり」同時開催★

## 7月12日(水)☆13日(木)

開始 9:00  
終了 16:00

(一部 9:00~19:00 開催)



健プラ初!

県民健康プラザ健康増進センターは令和5年7月で開設 22 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ました。



### ワンコイン で“2つの健康度測定”ができる!

#### 『姿勢チェック』

1分間カメラの前に立つだけで簡単に姿勢をチェックでき、  
ゆがみの傾向を確認できます◎

**姿勢チェック**

総合スコア **77点**

首、肩、体幹、腰、右足、左足

正面(立位)、正面(屈位)、側面

【筋肉の緊張状態】  
ほぼ正常とみなされる  
多少のゆがみとみなされる  
異常とみなされる

【ストレッチ対象の筋肉】  
念頭、背中、右腕内側、左腕内側、肩甲骨、右太もも内側、  
左太もも内側、右太もも外側、左太もも外側、右太もも外側、左太もも外側

【筋肉の緊張状態】  
ほぼ正常とみなされる  
多少のゆがみとみなされる  
異常とみなされる

【ストレッチ対象の筋肉】  
念頭、背中、右腕内側、左腕内側、肩甲骨、右太もも内側、  
左太もも内側、右太もも外側、左太もも外側

**筋肉の傾向**

【正面】 【背面】 【モアレ】

【筋肉の緊張状態】  
ほぼ正常とみなされる  
多少のゆがみとみなされる  
異常とみなされる

【ストレッチ対象の筋肉】  
念頭、背中、右腕内側、左腕内側、肩甲骨、右太もも内側、  
左太もも内側、右太もも外側、左太もも外側

**推奨ストレッチ**

■ 腸腰筋（脚の付け根）ストレッチ  
計測結果 膝が伸び、または膝が伸びにくい。  
考えられる原因 股関節の動きが制限されている。  
ストレッチのやりかた ①両膝を立て、両腕を伸ばし、②両膝を内側に倒す。両膝を倒す時に、両腕を伸ばす。

■ 腹斜筋（おなか）ストレッチ  
計測結果 膝が伸びにくい。  
考えられる原因 ①おなかの動きが制限されている。

姿勢から推定される筋肉の状態から一人ひとりにあったストレッチ方法をご紹介します

#### 『体内糖化度測定 AGEs』



機械に 30 秒中指を入れて測定します。

**AGEsとは?**

過剰な糖 + たんぱく質 → AGEs

食事などで過剰に摂取した糖とたんぱく質が結びつき作られる老化物質のこと。生活習慣や加齢で増加します。



《AGEsスコア》  
AGEsの蓄積レベル。多いほどスコアは高く、少ないほどスコアは低い。  
《評価》  
同年代と比較して、蓄積レベルを評価。

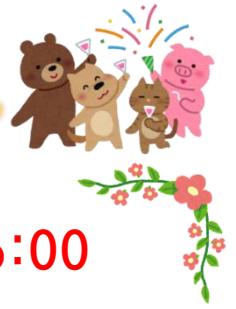
“AGEs”をチェックして、今後の生活習慣を見直すきっかけに☆



**お得** 前売り券を 6/14(水)から先着販売! ワンコイン(500円)測定は前売り券のみ♪

- 【販売期間】 6/14(水)~7/5(水) **なくなり次第販売終了**
- 【料金】 2種目 500円(1種目 300円) ※当日券は1種目 300円のみ販売となります
- 【販売場所】 健康増進センター受付
- 【測定日時】  
7/12(水) 9:00~12:00/13:00~19:00  
7/13(木) 9:00~12:00/13:00~19:00  
7/14(金) 9:00~12:00

# 22周年ならではの楽しいイベントを たくさんご用意しております☆



料金不要です！  
気軽に遊びに  
来てください♡

## ★健康チェックコーナー★

鹿屋市の健康まつりと同時開催！ 9:00~12:00/13:00~16:00

### 《体組成》

部位ごとの  
筋肉量・脂肪量が  
分かります！



### 《脳年齢チェック》

画面に出てくる数字を  
タッチして脳年齢を  
測定します。  
あなたの  
脳年齢は何歳？



### 《血流測定》

モニターにて  
指先で自分の  
血流を見ることが  
できます。



### 《足指力測定》

指先や足裏の筋力を  
調べることができます。



## ★骨密度測定★

**限定!**

『定期券をお持ちの方』、『回数券を購入された方』へ  
「骨密度測定☆無料券」をプレゼントします！

【測定日時】 12日・13日 9:00~12:00/13:00~19:00

※定期券・回数券は健康増進センター受付横の券売機にて  
購入することができます。

定期券・回数券を購入して、  
「骨密度測定☆無料券」をゲット！



## ★ジム特別レッスン開催決定★

日時、内容等の詳細は  
また後日告知します。  
イベント限定の特別レッスンを  
お楽しみください☆



## ★体験コーナー★

○押し花体験:12日 10:00~12:00 定員 15名  
作成した押し花はお持ち帰りできます！

○花遊び:13日 10:00~, 10:30~, 11:00~, 11:30~  
自由にお花を生けてみませんか？

※各時間帯 先着 15名 整理券を配付します。

○笑いヨガ:12日・13日 13:00~13:30  
笑いとお呼吸を組み合わせた健康体操です♪



## ★開設 22周年記念クイズ★

クイズに正解された方の中から、  
抽選で景品をプレゼント！

【応募期間】 6月6日(火)~30日(金)

【景品交換】 7月12日(水)~30日(日)



## ★展示コーナー★

食生活改善推進員や歯科衛生士  
によるパネル展示を行います。  
お気軽にお立ち寄りくださいませ！



※記載の内容は、予告なく変更する場合がございます。

## ★「私の健プラ活用自慢」募集★

健康のためにこれまで取り組んできたことなど、  
皆さまの健プラ活用自慢を募集します！

【応募期間】 6月6日(火)~30日(金)

【掲示期間】 7月12日(水)~



この機会にぜひ健プラに遊びに来てみませんか？  
たくさんのご参加お待ちしております！

