

《3 か月チャレンジ教室 1 期生募集》

“チャレンジ”しなきゃ始まらない！！
 ひとあじ
一味ちがう自分に大変身



体重が増えてきた…、メタボ・血液データを改善したい…など。
 この機会に、一緒に生活習慣を見直し、できることからチャレンジしてみませんか？

〔 期 間 〕 **令和7年 5月24日(土)～8月16日(土)**

教室は、全6回	5/24	5/31	6/14	7/5	8/9	8/16
「土曜日」の 「午前中」です (内容が変わる 場合もあります)	 運動	 水中運動	 食生活	 調理実習	 計測 個別面接	 修了式
教室の日以外は、自己にて取り組みます。						

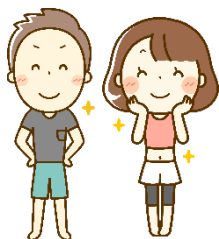
1 体重減少の内訳を脂肪量と筋肉量で
確認しながら、生活習慣を改善できる！

2 当センター
「無料利用券9枚」をプレゼント☆



昨年度の結果(参加者 18 名)の平均

体重
-1.8 kg
脂肪量
-1.6 kg



腹囲
-2.4 cm
down

3 『仲間』と一緒に生活習慣の
改善に取り組める☆



あなたの“やる気”を
保健師・管理栄養士・
健康運動指導士が応援します☆



〔 対 象 〕 20～65 歳の方で、肥満を解消したい方やコレステロール値・
中性脂肪値・血糖値が気になる方など

〔 定 員 〕 16 名 (特定保健指導「積極的支援対象者」を除く場合あり) ※開催確定人員 6 名

〔 料 金 〕 9,100 円 ※**鹿屋市民の方は、助成が受けられる場合があります。**

〔 申込期間 〕 **令和7年 4月1日(火) ～ 4月30日(水)**

〔 申込方法 〕 電話予約の上、当センターへ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