

# 3か月チャレンジ教室★1期生募集

これまでのわたしにサヨウナラ〜

## 今がチャンス! 「お腹すっきり大作戦☆」



肥満やメタボを解消したい、血液検査データが気になる、生活習慣を見直したい…。そんな方、ぜひ参加してみませんか？

**[ 期 間 ] 平成30年4月28日 (土) ~ 7月21日 (土)**

日程は  
こちら♪



4/28	5/12	5/26	6/16	7/14	7/21
運 動	食生活について	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					
					修了式

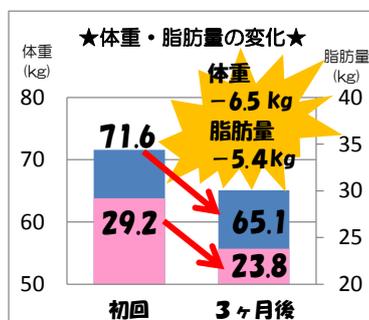
※教室は「土曜日」の「午前中」です

お腹すっきりのお秘訣  
を伝授します☆



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♪

### 昨年参加されたAさん



−4.9cm!  
腹囲



**[ 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。

**[ 申込方法 ] 平成30年3月20日(火)~ 4月17日(火) 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…県民健康フラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052