

3か月チャレンジ教室★1期生募集

今年こそ
-3kg!

「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31年5月11日（土）～8月3日（土）**



5/11	5/18	6/1	6/29	7/27	8/3
 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					

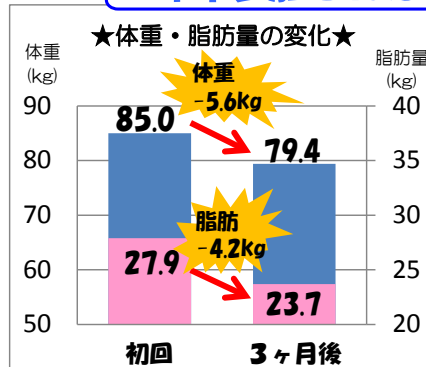
※教室は「土曜日」の「午前中」です

お腹すっきり
の秘訣
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



【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】 **平成31年4月2日(火)～4月25日(木) 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