

3か月チャレンジ教室 第2期大募集します

習慣を味方に！頑張らない、なのに変わる。 からだ改革大作戦

保健師、管理栄養士、健康運動指導士があなたの取り組みをサポート ✨
仲間と一緒に、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8年9月26日(土)～12月19日(土)

	9/26	10/3	10/17	11/14	12/12	12/19
教室は、全6回 「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、ご自身で取り組みます 「無料利用券9枚」もプレゼント ✨

【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・中性脂肪値・
血糖値が気になる方など

good! こんなに結果がでています!

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

【料 金】 9,100 円 (無料利用券付き)

※鹿屋市民の方は、助成が受け
られる場合があります。
詳細については、直接お問合せ
ください。



R7 年度教室生 20 名の平均
体重 -2.1 kg 脂肪 -1.5 kg 腹囲 -3.2 cm

【申込期間】 令和8年 8月 4日(火) ～ 9月 8日(火)

【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