







体重(体脂肪)を落としたい…検査数値を改善したい…メタボが気になる…  
でも、一人じゃ三日坊主…💧 やってもやっても、なかなか続かないそのあなた！！

## 😊 3か月チャレンジ教室★第1期大募集します！

# ✨ 食べて、動いて、カラダもココロも ✨ すっきり★リセット

この機会に、保健師、管理栄養士、健康運動指導士と一緒に◎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5月23日(土)～8月15日(土)

教室は、全6回	5/23	5/30	6/13	7/18	8/8	8/15
「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?

歯磨き作戦!  
がよかった◎  
楽しく学べ、  
リベンジ成功  
です♥



体重  
-7.2kg

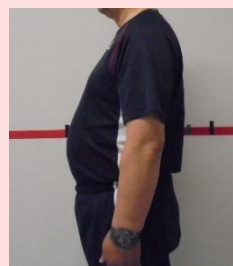


脂肪  
-4.4kg

Before



After



腹囲  
-6.6cm



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

[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  
※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。

[申込期間] 令和8年4月1日(水)～4月30日(木)

[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