



3か月チャレンジ教室★1期生募集



『今年の夏こそ、絶対引き締める』
その気持ち♡応援します！
Let's「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29年5月13日（土）～8月5日（土）**



5/13	5/20	6/3	6/24	7/29	8/5
					
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					

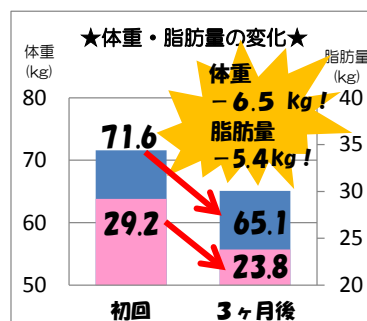
※教室は「土曜日」の「午前中」です

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29年4月1日(土)～4月23日(日) 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…県民健康プラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052