

# 【3か月チャレンジ教室 2期生募集】

今さら聞けない!?

き!?

## 健やかなの秘訣!! 基本の“き”



「運動・食事・休養」の基本を学びながら、自分自身と向き合う3か月間!!  
『新しい自分』と出会うために“チャレンジ”してみませんか?

【期間】 令和7年9月27日(土)~12月20日(土)

教室は、全6回	9/27	10/4	10/18	11/15	12/13	12/20
「土曜日」の 「午前中」です (内容が変わる 場合もあります)						

教室の日以外は、各自で取り組みます。

1 **体重減少の内訳を脂肪量と筋肉量で確認しながら、生活習慣を改善できる!**

2 **当センター「無料利用券9枚」をプレゼント☆**



### 昨年度の結果(参加者18名)の平均

体重  
-1.8 kg  
脂肪量  
-1.6 kg



腹囲  
-2.4 cm  
down

3 **『仲間』と一緒に生活習慣の改善に取り組める☆**



あなたの“やる気”を  
保健師・管理栄養士・  
健康運動指導士が応援します☆



【対象】 20~65歳の方で、肥満を解消したい方やコレステロール値・中性脂肪値・血糖値が気になる方など

【定員】 16名 (開催確定人員6名)

【料金】 9,100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!  
またこの教室は、鹿屋市の「高齢者元気度アップ・ポイント事業」の対象です。

【申込期間】 令和7年8月1日(金)~8月31日(日)

【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