

《3 か月チャレンジ教室 1 期生募集》



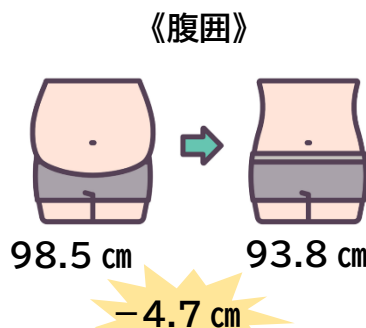
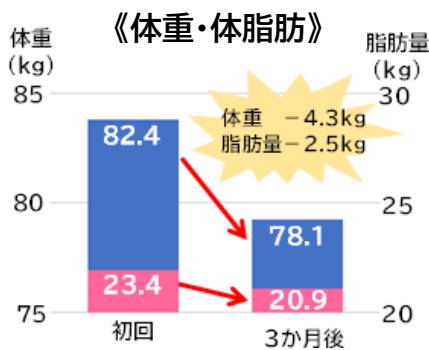
活動量が減って体重が増えてきた…, メタボ・血液データを改善したい…など。
この機会に、一緒に生活習慣を見直してみませんか？

〔 期 間 〕 令和6年 5月11日(土)～8月3日(土)

教室は、全6回	5/11	5/18	6/1	6/29	7/27	8/3
「土曜日」の 「午前中」です (内容が変わる 場合もあります)	運動	食生活 水中運動	調理実習	計測 個別面接	計測 個別面接	修了式

教室の日以外は、自己にて取り組みます。

昨年参加された T さん



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！



〔 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 (特定保健指導「積極的支援対象者」を除く) ※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6年 3月12日(火) ～ 4月21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