

令和5年度

K&K フィットネス

参加者募集!



K&K フィットネスってなに?

K(木城町)とK(鹿屋体育大学)が連携し、健康に関するお悩みを一緒に解決できるようサポートします。それぞれの目標に合わせて、半年間運動や食事の調整をしていただきます。運動や食事の内容は鹿屋体育大学の運動指導士や栄養士が個別にサポートいたします。

こんな方におすすめ!

体力をつけたい方、健康診断の結果が心配な方、体重を落としたい、お腹周りが気になるなどそれぞれのお悩みを解決できるようサポートいたします! お気軽にご相談ください。

募集内容

- 期間 7月5日(水)~12月20日(水)の6か月間
毎週水曜日 19:00~20:15(75分間)
- 場所 トレーニングセンター・保健センター
- 内容 ・食事指導(個別に対応させていただきます)
・運動プログラム(年齢や体力に合わせてプログラムを組みます)
- 費用 無料
- 対象者 木城町在住の30歳~64歳の方
- 定員 男・女 各10名程度
- 申込期間 6月1日(木)~6月16日(金)
- 申込み先 保健センター 電話32-4010
- その他 ・これまでの参加者も申込みできます。
・今後の日程については、申込み後にお知らせいたします。
・内容や日程に変更がある可能性がございます。ご了承ください。



<お申込み・問い合わせ先 保健センター 電話 32-4010 >