

ダイエットコンテスト開幕



①緊張の面持ちで現在の体の状態を計測する ②血圧などの測定を行い健康状態をチェックする ③今年のダイエットの目標を記入する ④NPO法人LCCLのフィットネスプログラムに汗を流す

特典 エントリー者限定！ ダイエットをサポートするための各種教室

「ダイエットの方法が分からない」という人たちのために、「健康的に」ダイエットを行うための各種教室を開催します。これは、エントリーした方だけが参加することができます。

- ①ダイエット・ランチ試食会 (かるしおレシピ&美肌食堂)
- ②昨年より回数増やします！「ダイエット・エクササイズ」



③専門家による栄養・運動の個別サポート



④自分で作るダイエットめし(調理実習)※男性限定



⑤労働ダイエット～俺たちのお花畑～



生活習慣病の増加が深刻な本市の現状を打破しようと、昨年からの開催されている「ダイエットコンテスト」が今年度も開幕し、初回計測会となった6月15日、会場の総合体育館には約100人が集まりました。

コンテストは、体重と体脂肪率の減少率を個人または3人1組で競う4部門で行われ、現在、団体部門に31組、個人部門に65人、計158人のエントリーがあり、来年3月の最終計測会へ向け健康的なスリムボディを目指します。

2年間の実績
過去2年間のダイエットコンテストには、延べ321人が参加しました。そのうち69%の人たちがダイエットに成功しています。また、ダイエットに成功した総体重は、マイナス288kgでした。

参加者の声

- ・コンテストをきっかけに自分の健康に関心を持つようになり、体の動きもよくなった。
- ・普通にダイエットするよりも仲間とお互いに励ましあ

えて頑張れた。成果は少なかつたけど情報をたくさん得ることができた。

- ・美容教室や農業体験など珍しいメニューでしたが、ダイエットに少しでもつながればと思い、汗を流しました。

コンテストはまだ始まったばかりです。追加募集も随時受け付けています。やせたくなつた時が始め時！あなたも健康的なスリムボディを目指してチャレンジしてみませんか。

■申込み・問合せ 健康センター
TEL727176

さつま黒潮「きばらん海」枕崎港まつり



8/2.3日



枕崎市民の心意気 三尺玉大花火 目標金額 300万円 一口 500円

6月5日、市役所に三尺玉のレプリカが設置されました。三尺玉大花火を市民一丸となり打ち上げよう！



募集コーナー

浴衣を無料で着付け

■日時 8月3日(日) 午後4時～6時
希望者は7月末までにきばらん海事務局にご予約ください。男女は問いません。着付け直しは予約なしで利用できます。

カッター大会参加チーム

■日時 8月3日(日) 午前8時～正午
■場所 枕崎港内港
■申込み 所定の申込用紙(総合体育館備付)で7月17日(木)まで
■問合せ 保健体育課 TEL72-0170 (内線816)

問合せ きばらん海事務局 TEL72-1072

2日(土)

- 金管バンドパレード 午後3時～3時30分
- 船団パレード 午後3時30分～4時30分
- かつおを使った料理が青鯨会の広場で無料！
午後5時～
- 合わせ御霊入場 午後6時35分
- 総踊り 午後6時50分～8時20分

3日(日)

- 大漁みこし 午後2時～4時
- 漁師なべ 午後5時30分～
- かつおのさしみ大試食会 午後6時～
- 花火大会 午後8時～9時

エフエム鹿児島公開生放送 きばらん海 LIVE Harbor2014

3日(日) / 午後6時～
/メインステージ
【ゲスト】
Juliet
タオルズ
パーティ



Juliet

プール・キャンプ場 オープン情報

■市営プール
期間 7月10日(木)～8月20日(水)
時間 午前10時30分～正午/午後1時15分～3時30分/午後4時～6時15分
※7月13日(日)は県民体育大会南薩地区予選大会のため閉鎖します。

■少年の森キャンプ場
期間 7月1日(火)～8月31日(日)
時間 午前9時～翌日の午前9時
◎問合せ 保健体育課 TEL(72)0170
総合体育館 TEL(72)1116

■火之神公園プール
期間 7月19日(土)～8月31日(日)

時間 午前10時～正午/午後1時～7時
◎問合せ 水産商工課観光交流係
TEL(72)1111 内線462

■台場公園海水プール
期間 7月19日(土)～8月31日(日)
時間 午前10時～正午/午後1時～6時
◎問合せ 建設課都市計画係
TEL(72)1111 内線236