



大！大！大好評につき!! 今年度も開催します☆

“ なりたい ” をつくる 3 か月チャレンジ!!教室

限定 13 名 !!

◆ “ なりたい ” の ココがすごい !!

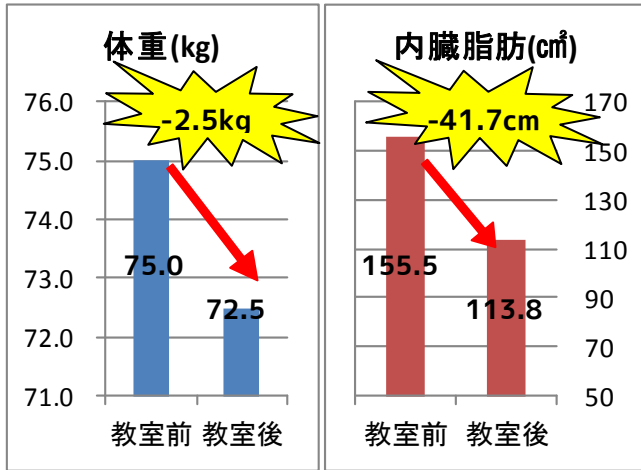
おすすめポイント!

- ① 自分の時間に合わせて運動できる (利用時間内ならいつでもOK!)
- ② ミニ講座 (集団プログラム) で知識もUp↑で楽しく続けられる (昼・夜コース)
(ミニ講座内容: 自宅のできる運動紹介、太りにくい食べ方、薬についてなど…)
- ③ 期間中は、運動指導士・管理栄養士があなたの頑張りをしっかりサポート
- ④ 総額 3 万円のところ、自己負担額 **6,150 円!** で受講できる



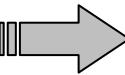
◆ “ なれた ” 参加者全員の変化 (平均値) 【平成 29 年度】

参加者全員の変化(平均値)…こんなに効果が出ました!!



さらに!! 採血・体力測定の結果も改善!!

生活習慣病予防につながる



参加者からはたくさんの嬉しい言葉が聞かれました(^ ^) /

スタッフの丁寧な支援で継続できた!

運動が楽しくなった

食生活を見直せた!!

◆ 日程および参加申込み ◆

対象者

西原町に住所のある 30 歳から 64 歳の方で、下記のすべてに当てはまる方

- ①骨や筋肉、関節の病気で通院していない
- ②去年か今年の健診を受けており、BMI25 以上または腹囲(男性 85cm、女性 90cm)以上
- ③これまでに本教室に参加したことがない

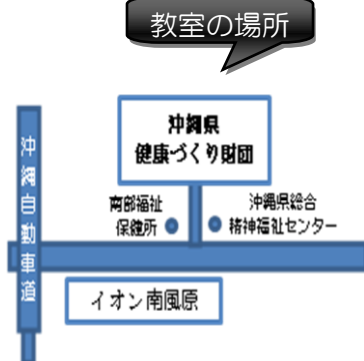
日程・内容

8 月	メディカルチェック、開講式
9 月～11 月	ジム施設などでの運動、栄養指導、ミニ講座
12 月	メディカルチェック、閉講式

※メディカルチェックは身体の状態を採血・心電図・CT などで調べる検査です。

※ジム施設利用時間：平日 9 時～20 時(受付)、土曜日 9 時～16 時(受付)

教室の場所



場所

沖縄県健康づくり財団

料金

6,150 円

申込期間および申込み

7/2 (月) ～7/20 (月) 健康支援課 保健予防係 窓口までお越しください

お問い合わせ 福祉部健康支援課 保健予防係 TEL 945-4791