

募集

生活習慣病を予防しながら、さらに素敵な自分になろう！！

“なりたい”をつくる 3か月チャレンジ!!教室



定員 12名!

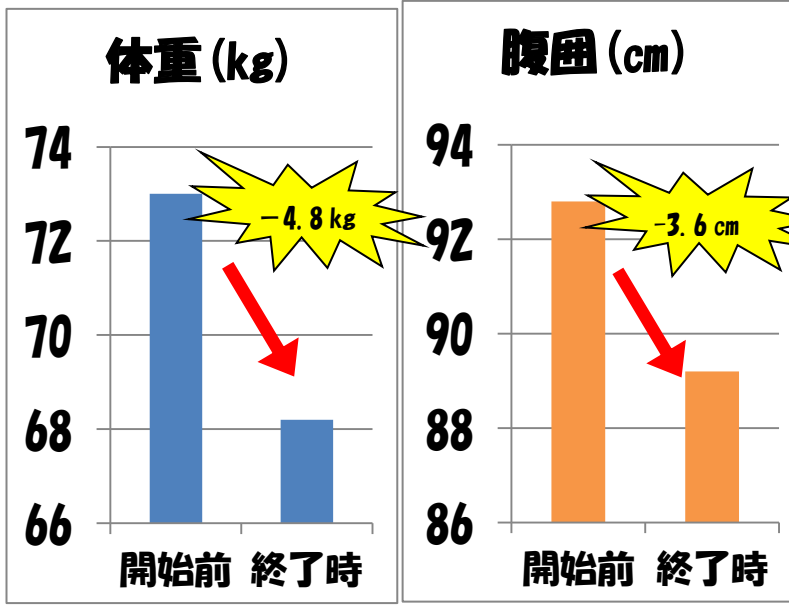
◆ “なりたい” のココがすごい !!

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ジム利用OK)
- 2.健康運動指導士・管理栄養士が個別に対応、しっかりサポートします!
- 3.総額約3万円のところ **4,000円** で受講できる!



◆ “3か月でこんなに効果が出ました” (令和4年平均値)



参加者の感想として・・・

- 自分に合った方法を考えてくれて頑張れた
- やり方が間違っているときに直してもらえた
- 夜間も利用できて受講しやすかった
- 食事・運動面で意識改革ができた
- 運動する習慣が身についた

毎年好評!

ウォーキング教室や、調理実習、アロマ&セルフマッサージ教室もプログラムに取り入れています♪



西原町に住所のある **30歳から64歳までの方**で、下記のすべてに当てはまる方 (定員 12名)

対象者

- ① 脳や心臓の疾患などで通院・治療中ではない方
- 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**の方
- ③ これまでに本教室に参加したことがない方

日程・内容

8月	メディカルチェック、開講式
9月~11月	ジムなどでの運動、栄養指導、講話
12月	メディカルチェック、閉講式

※メディカルチェック：身体の状態を採血・心電図・CTなどで調べます。

※ジム施設利用時間：平日 9時~21時 土曜日 9時~17時

(受付終了時間：平日 20時まで、土曜日 16時まで)

場所

沖縄県健康づくり財団

料金

4,000円 (1か月あたり約1330円!)

お得~!!



申込期間

6/10(月)~7/12(金) 健康保険課 保健予防係 窓口までお越しください。

※加入保険が国保以外の方は、去年または今年の健診結果のコピーを持参してください。

※申込み多数の場合は、健診結果などにより対象者を選定します。(先着順ではありません。)

※台風等の影響により、教室の内容が変更もしくは開催できない場合があります。

お問い合わせ

健康保険課 保健予防係

TEL 911-9163

教室の場所

