

令和8年度“なりたい”を作るチャレンジ教室 スケジュール一覧

場所：沖縄県健康づくり財団 アンチエイジング医療センター新館・別館

日時	内容	担当	場所	備考
8月3日～10日	月～金	メディカルチェック①(採血、内臓脂肪検査、体組成検査)	新館2階 受付	受付 8時～11時 ※個人
8月21日	金	開講式及び講話【運動：20分 栄養：20分】	新館3階 受付	受付 12時、12時15分開講式開始
		メディカルチェック②(安静心電図、運動負荷心電図、診察、栄養・運動指導)	新館2階 受付	安静13時半開始、終了16時 ※合同
9月～11月	月～土	個別に毎月栄養指導及び運動指導実施 運動利用は各自でトレーニング室を使用(希望時は個別指導の対応可)	新館2階 受付 別館3階トレーニング室	※個人
9月12日	土	【調理実習】簡単にできる料理	管理栄養士 本館2階調理実習室	※合同 12時～14時
9月18日	金	【実技】外を歩こう！Let'sウォーキング	運動指導士 西原町内運動公園又は別館3階	※合同 18時～19時半
10月2日	火	【講座】あんやたん？生活習慣病	看護師又は保健師 新館3階講堂	※合同 14時～15時
10月9日	金	【実技】家トレ実践！身近なものを利用してできる運動♪	運動指導士 別館3階トレーニング室(多目的ルーム)	※合同 18時～19時半
11月6日	金	【実技】サーキットトレーニング	運動指導士 西原町民体育館2F柔道場	※合同 18時～19時半
11月24日	火	【実技】疲れを流す足からのセルフケア	セラピスト 別館3階トレーニング室(多目的ルーム)	※合同 15時～16時
12月1日～8日	月～金	採血、内臓脂肪検査、体組成検査	新館2階 受付	受付 8時～11時 ※個人
12月18日	金	安静心電図、運動負荷心電図、診察、栄養・運動指導	新館2階 受付	受付 13時、終了16時 ※合同
12月21日	月	閉講式	西原町役場	

注意事項

- **8月21日(金)**と**12月18日(金)**は心電図等の検査を実施するため**必ず**参加してください。
- 第1土曜日は全館閉館日です。
- 内容は変更する場合があります。
- 8月3日～10日と12月1日～8日の検査日は、希望日をお伺いして、**後日**日程をお伝えします。

※個人・・・個々で実施
※合同・・・参加者全員