

働き世代が無理なく続ける健康プログラム

## “なりたい”をつくる3か月チャレンジ教室

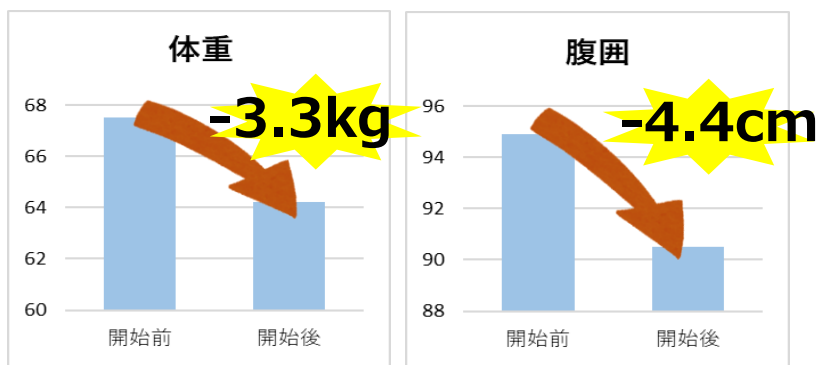
募  
集

家事・仕事で疲れていませんか？

# 3か月で「疲れにくい体」と 「健康習慣」を手に入れる

参加者

3か月後の Before→After(平均値)



専門家からの指導やアドバイスを受けながら、自分の食の好みやライフスタイルに合わせたダイエットができる！  
(40代 男性)



皆で楽しめるグループレッスンで、自宅で気軽にできる運動からお料理教室まで各専門家が分かりやすく丁寧に指導してくれる！  
(50代 女性)



通常約3万円の内容

⇒ **4,000円**

- 自分時間に合わせたジム利用や、グループ活動など！**  
(日中の家事の合間や仕事終わりに仲間と楽しく活動♪)
- 健康運動指導士・管理栄養士が個人に合わせて指導！**
- 運動前後のメディカルチェックで効果が見える！**

**対象者** 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 (先着10名)

- 前年度又は今年度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
- 運動制限のない方
- 現在、喫煙習慣のない方

**開催場所** 沖縄県健康づくり財団(南風原町宮平212)

**実施期間** 9月～11月

**申込期間** 6/1(月)～7/9(木) 健康保険課保健予防係窓口または右下のQRコードより

詳しくはQRコードから  
ホームページで確認できるよ♪



〈HPはこちら〉



〈申込はこちら〉

〈お問い合わせ〉 西原町役場 健康保険課 保健予防係(狩俣・金城)

TEL 911-9163

