

募集

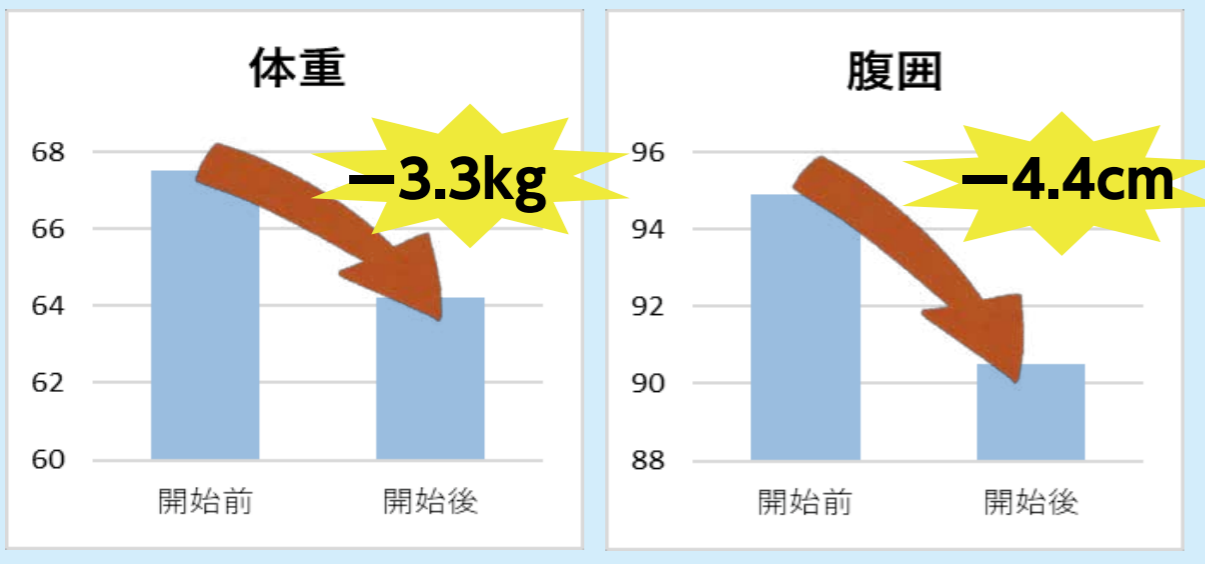
働き世代が無理なく続ける健康プログラム

# “なりたい”をつくる3か月チャレンジ教室

## 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月1日(月)～7月9日(木)  
健康保険課保健予防係窓口または右記の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!



▲申込はこちら



▲HPIはこちら

お問い合わせ ☎ 健康保険課 保健予防係(狩俣・金城) 098-911-9163

広報にしはら  
PR Magazine Nishihara

2026年6月号  
NO.652

編集・発行/西原町役場 西原町字与那城140-1  
☎098-945-5011

印刷/株式会社近代美術  
☎098-889-4113

UD FONT  
読者のユニバーサル  
採用しています。

広報にしはら  
PR Magazine Nishihara  
2026 No.652

# 西原町



文教のまち



Information  
開庁(窓口受付) 時間変更のお知らせ  
令和8年10月1日から窓口受付時間及び電話  
対応時間が午前9時～午後4時になります。  
詳細はこちら▲

今月の表紙 青空に舞う、ハトの風船

関連記事▶2~3ページ「2026年度(令和8年度)西原町平和月間」



西原町ホームページ



西原町 LINE 公式アカウント



西原町 公式 X アカウント

人口・世帯数 [令和8年4月末現在]



総人口 35,452人



男性 17,870人



女性 17,582人



世帯数 16,315世帯



NISHIHARA  
TOWN

西原町