

令和7年度“なりたい”をつくる3か月チャレンジ!! 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1日～8日	月～金	採血、内臓脂肪検査、体組成検査		2階 受付	受付 8時～11時 <個人>
※ ¹ 8月15日	金	開講式及び講話【運動20分 栄養20分】		3階 受付	受付12時、12時15分開講式開始<合同>
		安静心電図、運動負荷心電図、診察、栄養・運動指導		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 運動利用は各自トレーニング室を利用（希望時は個別の対応可）		2階 受付 フィットネスジム・スタジオ	<個人>
9月13日	土	【調理実習】簡単にできる料理	管理栄養士	調理実習室	12時～14時 <合同>
9月19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	18時～19時半 <合同>
10月3日	金	【実技】家トレ実践！身近なものを利用してできる運動♪（仮）	運動指導士	トレーニング室（多目的）	18時～19時半 <合同>
10月7日	火	【講座】くすりとサプリメントの話	薬剤師	新館3階カルチャールーム	12時半～13時半 <合同>
11月7日	金	【実技】サーキットトレーニング（仮）	運動指導士	トレーニング室（多目的）	18時～19時半 <合同>
11月21日	金	【講座・実技】アロマテラピー講座	アロマセラピスト	新館3階カルチャールーム	13時半～14時半 <合同>
12月1日～8日	月～金	採血、内臓脂肪検査、体組成検査		2階 受付	受付 8時～11時 <個人>
※ ¹ 12月12日	金	安静心電図、運動負荷心電図、診察、栄養・運動指導		2階 受付	受付 13時、終了16時 <合同>
12月22日	月	閉講式		西原町役場	14時開始、15時終了予定 <合同>

注意事項

- ※¹ 8月15日（金）と12月12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
- ウォーキング教室は雨天が予想される場合は日程変更あり
- 8月1日～8日と12月1日～8日の採血等の検査日は、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