

大！大！大好評につき!! 今年度も開催します☆

# “ なりたい ” をつくる 3 か月チャレンジ!!教室

## 限定 13 名 !!

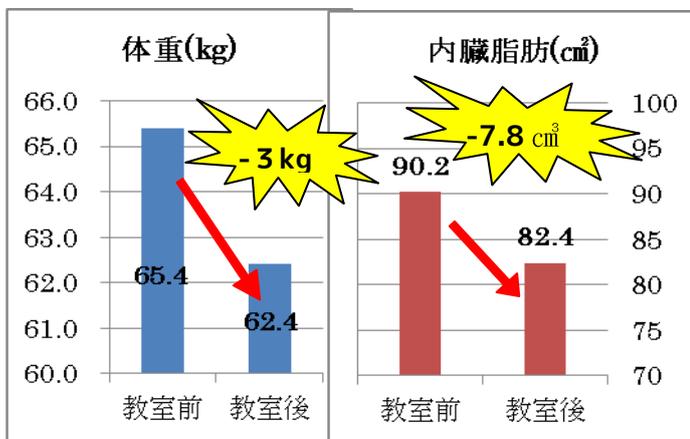
### ◆ “ なりたい ” の ココがすごい !!

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OK!)
- ② ミニ講座で知識 UP↑ 楽しく続けられます♪ (昼・夜コース)  
(講座内容: 自宅でできる運動、太りにくい食べ方、簡単アレンジ料理など)
- ③ 健康運動指導士・管理栄養士があなたの頑張りをしっかりサポート
- ④ 総額約 3 万円のところ、6,500 円で受講できる! (8割補助します)



### ◆ “ 3 か月でこんなに効果が出ました ” 参加者全員の変化 (平均値) 【平成 30 年度】



さらに!!  
採血・体力測定の結果も改善!!  
生活習慣病予防につながります



参加者からはたくさんの嬉しい言葉が聞かれました (^ ^ ) /

できるか不安だったけど、スタッフの丁寧な支援で継続できた!

姿勢も採血結果もよくなって嬉しい!

気になるお腹周りがすっきり!

### ◆ 日程および参加申込み ◆

#### 対象者

西原町に住所のある 30 歳から 64 歳の方で、下記のすべてに当てはまる方

- ① や筋肉、関節の病気などで通院していない
- 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
- ③ これまでに本教室に参加したことがない

#### 日程・内容

8 月	メディカルチェック、開講式
9 月～11 月	ジム施設などでの運動、栄養指導、ミニ講座
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

#### 場所

沖縄県健康づくり財団

#### 料金

**6,500 円** (総額約 3 万円のうち、8割補助あり)

#### 申込期間および申込み

7/1 (月) ～7/19 (金) 健康支援課 保健予防係 窓口までお越しください

※加入保険が国保外(社保など)の方は、去年か今年の健診結果のコピーを持参してください。

#### 教室の場所

沖縄県健康づくり財団

高部福祉保健所 ● 沖縄県総合福祉センター

イオン南風原

令和元年! 今年こそはお腹周りをすっきりさせたいと思っているあなたへ。  
新たな気持ちでチャレンジしてみませんか?

お問い合わせ 福祉部健康支援課 保健予防係 TEL 945-4791

