

募集中

生活習慣病を予防しながら、さらに素敵な自分になろう！！

# “なりたい”をつくる3か月チャレンジ!!教室 定員10名!

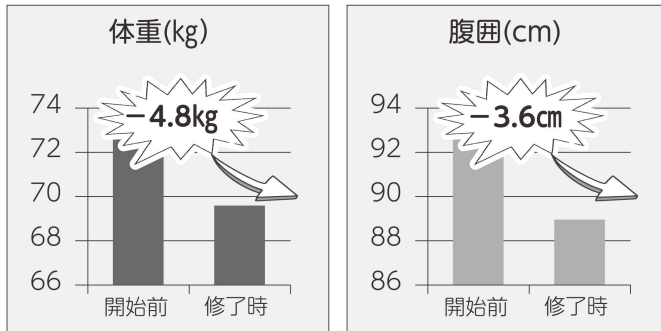
## ◆“なりたい”の ココがすごい!!

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ジム利用OK)
2. 健康運動指導士・管理栄養士が個別に対応、しっかりサポートします!
3. 総額約3万円のところ4,000円 で受講できる!

おすすめポイント!



## ◆“3か月でこんなに効果が出ました” (平均値)



参加者の感想として・・・

- 洋服がサイズダウンした
- 夜間もあり受講しやすかった
- 食事・運動面で意識改革ができた
- 運動する習慣が身についた

毎年好評!  
ウォーキング教室や、調理実習、  
アロマ&セルフマッサージ教室も  
プログラムに取り入れています♪



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 (定員10名)

### 対象者

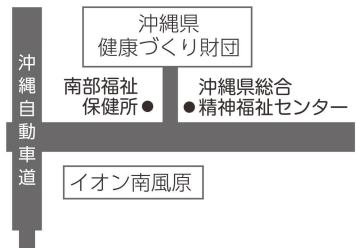
- ①生活習慣病や骨・筋肉、関節の病気などで通院していない
- ②去年か今年の健診を受けており、**BMI25以上**または**腹囲(男性85cm、女性90cm)以上**
- ③これまでに本教室に参加したことがない

### 日程・内容

8月	メディカルチェック、開講式
9月～11月	ジムなどでの運動、栄養指導、講話
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～20時、土曜日 9時～17時

### 教室の場所



### 場所

沖縄県健康づくり財団

### 料金

4,000円

### 申込期間

7/3(月)～ 7/14 (金) 健康保険課 保健予防係 窓口までお越しください。

- ※加入保険が国保以外の方は、去年か今年の健診結果のコピーを持参してください。
- ※申込み多数の場合は、健診結果などにより対象者を選定します。(先着順ではありません。)
- ※台風の影響により、教室の内容が変更もしくは開催できない可能性があります。

【お問い合わせ】 健康保険課 保健予防係 ☎098-911-9163



床張替え/クロス貼替え

タイル張替え/アルミ格子、雨戸

水廻り工事(トイレ・浴室・台所)

水道管取替え/石油ボイラー取替え

玄関、勝手口1dayリフォーム

塗装/防水/ひび割れ補修

1件、1件、丁寧な施工を  
致します。お見積り無料!!  
お気軽にお電話下さい。

**サンリフォーム沖縄**  
西原町字内間111-2 TEL.882-9155  
☎0120-882-916

