

無料!

# 健康づくり教室 ヘリマス



ヘリマスは、「Healthy (健康的な) Life (生活) は、Meal (食事) And (と) Sports (運動) から!」の意味を含めた宜野湾市オリジナル造語です

対象者

全5回

毎回土曜日開催

★20～64歳の宜野湾市民 ★運動制限がない!  
★減量に取り組みたい! ★全5回教室を受講できる方!

第1回 5/18

HELMASを  
始めよう!

第2回 6/8

肥満を放って  
おけないワケ

第3回 7/6

食習慣を  
見直そう!

パパのおなかが  
ヘリマスように!!

第4回 8/3

運動習慣を  
続けるコツ!

第5回 9/7

HELMASを  
続けよう!

場 所

宜野湾市保健相談センター 2階ホール  
(真栄原1-13-15)

時 間

10時～11時半 (9時半受付開始)  
※初回のみ10時～12時

申 込

先着10名  
(定員に達し次第締切)

申込期間

4/15(月)～5/10(金)まで

〈健康教室HP〉



【問い合わせ】 宜野湾市保健相談センター ☎ 098-898-5597

令和6年度  
宜野湾市 健康づくり教室

# へリマス



へリマスは宜野湾市民で、20～64歳の運動制限がなく、減量に取り組みたい方かつ、全5回教室を受講できる方が対象です！

場所：宜野湾市保健相談センター 2階ホール

時間：10時～11時30分（初回のみ12時終了）※9時30分受付開始

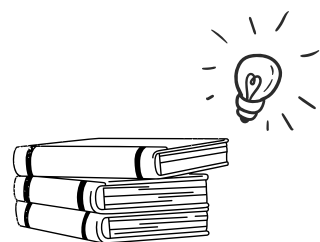
申込：先着10名（定員に達し次第締切）

申込期間：4月15日（月）～5月10日（金）

## 内容

★毎回の体組成測定で、自分のからだの変化をチェック

★講話では自分の生活習慣を見直すヒントがいっぱい



## 教室のながれ

※体組成測定：筋肉量や脂肪量をチェックできます

9時半  
から

1



受付

2



体組成測定  
血圧測定

3



講話  
(保健・栄養・運動)

4



運動実技

## 持ち物

運動靴(室内用)、動きやすい服装、飲み物(水分補給用)

最近受けた健診結果



☆受講者全員にプレゼント☆

宜野湾市オリジナル 美らがんじゅう体操DVD、宜野湾市ウォーキングMAP

【お問い合わせ・お申込み】 宜野湾市保健相談センター ☎ 098-898-5597