

2025 健康づくり教室HELIMAS

受講料
無料

カラダに喝！
メタボに勝！

全6回土曜日開催

①10/11 ②10/25 ③11/15 ④12/13 ⑤1/10 ⑥2/7

受講生には
2大特典あり！



&



健康
グッズ

※全講座受講していただける方に限ります。
※特典内容は変更になる場合もあります。
※画像はイメージです。

〈募集期間〉

9/10 (水) ～ 9/26 (金)

〈定員〉

※新規の方優先

15名 (定員に達し次第締め切り)

〈対象〉

- ・ 20～64歳の宜野湾市民
- ・ 肥満でお悩みの方 (BMI=25～35未満)
- ・ 運動制限がない
- ・ 全6回受講できる方

宜野湾市保健相談センター
連絡先 ☎ 098-898-5597

web申込はこちら▶



2025

健康づくり教室HELIMAS



10/11 自分の身体を知ろう！

内容 保健講話 運動実技

場所 保健相談センター 時間 9：30～12：00



10/25 肥満を放っておけないワケ

内容 保健講話 運動実技

場所 保健相談センター 時間 9：30～12：00



11/15 健康づくりは【食】が9割

内容 栄養講話 運動実技

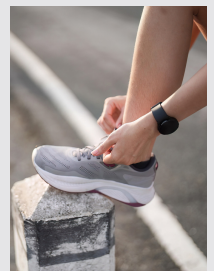
場所 保健相談センター 時間 9：30～12：00



12/13 あきらめない運動習慣～ながら運動のコツ～

内容 運動講話 運動実技

場所 保健相談センター 時間 9：30～12：00



1/10 年末年始で増えてしまった脂肪を燃やす！

内容 サンセットウォーキング

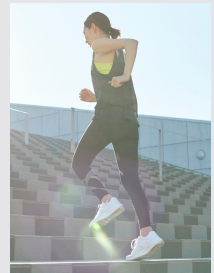
場所 多目的屋内運動場 時間 15：00～18：30



2/7 ヘリマスを続けよう！

内容 ふりかえり 体力測定

場所 保健相談センター 時間 9：30～12：00



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

※1/10は15時受付

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

受講者プレゼント

健康グッズ&フィットネスジム1か月無料体験プレゼント予定！

※内容が変更になる場合があります。