

無料!!

2026年度

健康づくり教室 ヘルリマラス HELIMAS

募集期間：4/10（金）～4/30（木）

受講生
募集!



保健講話



栄養講話



運動講話・実技

全6回 2026年 5月23日 土 Start!

6/6（土）

7/4（土）

8/1（土）

9/5（土）

9/19（土）

📍 宜野湾市保健相談センター
(真栄原1-13-15)

時間：10：00～12：00（9：30～受付）

定員 10名
※新規優先・達し次第締切

対象 20～64歳の宜野湾市民で運動制限がなく
肥満でお悩みの方（BMI：25～35未満）
※全6回参加できる方

参加者へ

2大特典!! Present

※内容は変更になる場合があります

特典1

ルネサンス
ライカム 3か月 無料体験

特典2

健康グッズ



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➡



2026

ヘルマスの健康づくり教室HELIMAS



5/23 自分の身体を知ろう！

内容 オリエンテーション
体力測定

場所 保健相談センター 時間 9：30～12：00



6/6 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



7/4 健康づくりは【食】が9割①

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



8/1 健康づくりは【食】が9割②

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



9/5 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

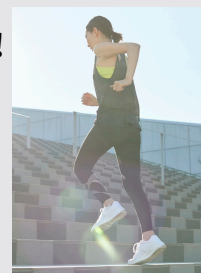
場所 保健相談センター 時間 9：30～12：00



9/19 ヘルマスを続けよう！

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



受付

2



体組成測定
血圧測定

10時から

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&ルネサンスライカム3か月無料体験プレゼント！

※内容は変更になる場合があります。