

無料!!

2026年度

健康づくり教室 ヘルリマス 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 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 9:30~12:00

時間



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 9:30~12:00

時間



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 9:30~12:00

時間



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 9:30~12:00

時間



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 9:30~12:00

時間



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 9:30~12:00

時間



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。