

無料!!

沖縄県保健医療福祉事業団助成事業

2026年度

健康づくり教室
ヘルマ
HELIMAS

募集期間：8/10（月）～9/11（金）

受講生
募集!

保健講話

栄養講話

運動講話・実技

全6回 2026年 10月3日 土 Start!

10/24（土）

11/28（土）

12/19（土）

1/9（土）

2/6（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）

第5回：16：00～18：00（15：30～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ヵ月 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

健康づくり教室HELIMAS



10/3

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

時間

保健相談センター 9:30~12:00



10/24

肥満を
放っておけないワケ

内容 保健講話 運動実技

場所

時間

保健相談センター 9:30~12:00



11/28

健康づくりは
【食】が9割 ①

内容 栄養講話 運動実技

場所

時間

保健相談センター 9:30~12:00



12/19

健康づくりは
【食】が9割 ②

内容 栄養講話 運動実技

場所

時間

保健相談センター 9:30~12:00



1/9

あきらめない運動習慣
～ながら運動のコツ～

内容 運動講話 サンセット
ウォーキング

場所 海浜公園

時間

(ユニオンですから 15:30~18:00
ドーム宜野湾)



2/6

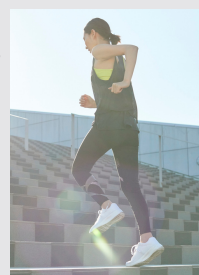
へリマスを続けよう！

内容 ふりかえり 体力測定

場所

時間

保健相談センター 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月9日は
15時半受付

1



受付

2



体組成測定
血圧測定

10時
から

※1月9日は
16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

キッチンスケール&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。