

うるま市☆健康づくりに参加しよう!!

おいしく食べて
健康的にやせる方法

ヘルシーメニューの
調理実習もあります!

食べすぎ!?



ストレス
が…。



ストレスの
上手な対処法

運動嫌い!!

楽しく続けられる
運動~♪



あなたは
悩んでいませんか?

3日しか
続かない…

続ける“秘訣”
見つけよう!!



サポートしてくれる
仲間づくり♪♪

解消法を
紹介します!!

腰痛、膝痛、
肩こり



甘い物に
目がない



かしこい間食の
摂り方学べま~す!!

国民健康保険課の

ヘルシ 減る脂~教室

教室開催期間：第1クール

☆昼コース(午後2時~4時30分) 8月17日(木)~

☆夜コース(午後7時~9時30分) 8月16日(水)~

第2クール

☆昼コース(午後2時~4時30分) 11月24日(金)~

☆夜コース(午後7時~9時30分) 11月22日(水)~

※全コース週1回の13回の予定です。

教室内容：生活習慣改善に役立つ運動実践や食生活改善の具体的な知識や技術を身に付ける教室です。

対象者：国保加入者で30歳~64歳までの方。住民健診等の健診結果で肥満、高血圧、高脂血症、高血糖の要観察、要指導を受けた方。または、腹囲が男85、女90cm以上の方。但し、医師から運動制限を受けている方は受講できません。

※原則として教室全日程を参加できる方。

定員：各25名の4コース。全コース合わせて100名

場所：うるま市具志川総合体育館

特典：多機能万歩計を長期貸与します。

受講料：無料。但し、スポーツ安全保険料は自己負担になります。

※申込方法については、下記までお問合せください。

【お問合せ】

国民健康保険課 事業係 ☎973-3202(内線1172 1173)