



令和4年度 那覇市人材育成支援センターまーいまーい Naha  
市民の学習・交流講座・沖縄大学連携講座



# 「生活習慣のモニタリングから始める『健康づくり』」

～自分の健康度を知ろう～



日時：2023年2月8日（水）午後6時30分～午後8時30分

場所：那覇市人材育成支援センターまーいまーい Naha 2階ホール

講師：嘉数 健悟 氏（沖縄大学 人文学部 福祉文化学科 教授）

内容：自分自身の生活習慣はどうなっているのか、どこに課題があるのかを考えたことはありますか。今回の講座では、日々の生活習慣をモニタリングすることが生活習慣の見直しにつながり、自身の「健康づくり」へつながることについて、講話を行います。また健康度チェックとフィードバックの実践も行います。

対象者：那覇市内在住・在勤の方

募集人数：30名

受講料：無料

募集期間：1月29日（日）～2月5日（日）

午前9時～午後5時（金曜除く）※先着順

申込方法：QRコードから、または電話、FAX、直接窓口のいずれかで

申込用  
QRコード→



申込・お問い合わせ：那覇市人材育成支援センターまーいまーい Naha

那覇市字上間 549 番 1

☎ 098-917-3314 Fax 098-836-3355

## 【参加についてご注意】

※発熱、咳など風邪症状のある方は参加できません。（来館時に体温を測定いたします）