

現在、16名の市民が健康づくりの輪を広げるために活動しています！

宜野湾市民って肥満多いの？

ウォーキング、一人では続かないんだけどどうすればいいかな？

受講生募集！  
6/24締切

今年の健診、もう受けた？

仲間と一緒に 地域の健康づくりをお手伝い！

# 健康づくり推進員養成講座

全4回  
月曜日  
開催

7/4・11・25・8/1 13:30~15:30

会場：宜野湾市保健相談センター(真栄原1-13-15)

本講座では、宜野湾市の健康づくり事業の紹介や、保健・栄養・運動についての健康講話や実技を通して、健康づくりのヒントを学びます。受講後は、健康づくり推進員として仲間と一緒に活動します。

## 健康づくり推進員の主な活動内容

毎月の定例会参加(自分の健康や地域の健康づくりについて学びます)  
宜野湾市オリジナル健康体操『美らがんじゅう体操』の普及活動  
健康づくり事業の補助(健康教室、集団健診など)  
その他自主活動(週1回のウォーキングday、スポレクdayなど)

ウォーキングdayの活動はこちらからCheck！



お申込み:宜野湾市保健相談センター(☎098-898-5583)