

平成29年度健康づくりポイント制度対象運動イベント・教室一覧

	講座名	ポイント数	内容の紹介	開催期日(予定)	問合せ先
1	第12回スポーツフェスティバルINなは(体育の日無料開放事業)	10	場所：那覇市民体育館 ・首里石嶺プール ・漫湖市民庭球場	10/9(月) 体育の日	市民スポーツ課 Tel:917-3504
2	第4回那覇市健康ウォーキング大会「ひやみかちなはウォーク2017」	10	場所：沖縄セルラースタジアム～市内各コース	11/12(日)	市民スポーツ課 Tel:917-3504
3	太陽と海とジョガーの祭典第33回NAHAマラソン	10	場所：奥武山運動公園～南部一周	12/3(日)	市民スポーツ課 Tel:917-3504
4	地域スポーツ教室『たぐれウォーク』	5	場所：那覇市役所前～各コース(約1時間半のウォーキング) 9/9：やちむんコース(牧志、壺屋近辺) 9/16：新しくんだコース(若狭、久米近辺)	9/9(土)・ 9/16(土) 17時スタート	市民スポーツ課 Tel:917-3504
5	健康ウォーキング講座Ⅰ	5	【場所】沖縄セルラースタジアム会議室、奥武山公園周回 8/22：運動前のウォーキング知識、歩き方の基本、ストレッチ 8/29：実践ウォーキング、ストレッチ 9/12：実践ウォーキング(奥武山まーいコース)、ストレッチ	8/22(火) 8/29(火) 9/12(火) 19時～21時	市民スポーツ課 Tel:917-3504
6	慢性腎臓病予防講演会	5	慢性腎臓病(CKD)は、生活習慣病の改善により進行予防が可能なこと、健診を受けることで早期に発見できること、腎臓病を悪化させる因子の適正管理が重要であることなどを、講演会をとおして正しく理解することで、CKD発症・重症化を予防し、新規透析患者の減少を図ります。	10/17(火) 14時～16時 那覇市役所12階研修室	健康増進課 Tel:853-7961 特定健診課 Tel:862-0564 (共同開催)
7	肝臓とアルコール講演会	5	アルコールまたは肥満に関連する肝疾患の知識・理解を広く市民に知ってもらうことを目指し、意識の底上げを図るため、医師による講演会を実施します。アルコールや肥満に関連した肝臓病は、生活習慣の改善により予防が可能なことや、適正飲酒による肝機能の改善や飲酒に関する正しい知識について啓発普及を図ります。	1回目： 8月23日(水) 19:00～20:30 那覇市保健所 2回目：未定 (年2回予定)	健康増進課 Tel:853-7961 特定健診課 Tel:862-0564 (共同開催)
8	糖尿病予防講演会	5	糖尿病と糖尿病が原因でおこる心臓、脳、腎臓の病気を予防することを目指し、専門医による講演会を行います。	未定 (年2回予定)	特定健診課 Tel:862-0564
9	ウォーキング講座(小祿南公民館)	5	歩くことで健康になれる。生活の一部に取り入れることによって、運動不足の解消と運動器機能の向上を図ります。	10月～11月	小祿南公民館 Tel:917-3444
10	ウォーキング講座(若狭公民館)	5	ひやみかちウォークへの参加を目標に、生活の中で健康づくりの習慣として継続できるようにします。	9月頃	若狭公民館 Tel:917-3446
11	成人講座「いしんみ健康ウォーキング」	5	成年男女を対象に、地域課題、社会問題等、地域社会の情勢をふまえた社会教育上の必要課題を中心とした学習を実施し、市民の積極的な社会参加を促進します。医師・栄養士による座学2回、石嶺町周辺のウォーキング、ひやみかちなはウォーク参加など全5回を予定。	10月～11月	石嶺公民館 Tel:917-3447
12	那覇市ウォーキング協会主催定例ウォーキング	5	那覇市ウォーキング協会が主催するウォーキングに参加しませんか。どなたでも、参加できます。 9月10日(日)集合場所：沖縄セルラースタジアム那覇 10月1日(日)集合場所：金城公園(小祿) 12月10日(日)集合場所：沖縄セルラースタジアム那覇	集合時間：8時 終了予定：12時 参加費：200円 (保険料として)	那覇市ウォーキング協会 会長：大城貞彦 Tel:090-9481-7981
13	那覇まちなは	5	那覇のまちをガイドと一緒に歩きませんか。那覇のまちの歴史、文化など楽しく学びながら歩くことで、心も体も元気になりましょう。主催：(一社)那覇市観光協会	カレンダーに準ずる所要時間：コースにより異なる 参加費： 大人 1,000円～ 小学生 500円～ 未就学児 無料	那覇まちなは Tel:860-5780