

今すぐできる健康法 —「スモールチェンジ活動」のススメ—

聴講無料
定員40名

日時 9月27日(日)14:00-15:30(受付13:30~)

場所 しいのき迎賓館 3FセミナールームB(金沢市広坂2丁目1番1号)

【第1部】講演会 14:00-14:50

少しの運動があなたを大きく変える

講師： 垣花 渉

野菜から食べ始める、背筋を正して座るなど— スモールチェンジ活動とは、今できるわずかな健康行動を続けていくこと、できればその行動の数を増やしていくことで、健康状態を維持・改善していく健康増進の方法です。思っているもなかなか行動に移せない人も、無理なく健康を手に入れましょう。



— 休憩:10分 —

【第2部】ワークショップ 15:00-15:30

「スモールチェンジ活動」づくり

司会：垣花 渉

サポート：看護大学学生



「スモールチェンジ活動」のテキストを使い、あなたの行動をスモールチェンジさせて、長続きする健康行動にしてみませんか

お問い合わせ・申し込み（メールまたはQRコードで）

石川県立看護大学 附属地域ケア総合センター

TEL 076-281-8300（代）

✉sogocen@ishikawa-nu.ac.jp



【主催】 石川県立看護大学附属地域ケア総合センター

【後援】 地域活性学会北信越支部