

シニアはつらつ応援事業にご参加ください！！

この事業は、兵庫県職員互助会との共同事業です。また、健康ひょうご21県民運動の助成も受けています。

～ 出前健康講座をご利用ください～
 県下各地域へ講師を派遣します！！
 講師費用や旅費は県友会が負担します。

超高齢社会を迎えている現在、ひょうご県友会では、メタボやロコモ予防、認知症を予防するなど生涯現役を目指して過ごせるように、自治会や老人会事業及びグループ活動の企画のお手伝いをしています。

保健師等のシニアヘルスサポーター、兵庫県歯科医師会、県歯科衛生士会、県薬剤師会、県栄養士会、県理学療法士会の職能団体各支部から講師を派遣します！

健康講話や健康体操等ご希望のテーマに応じて調整をします。

ひょうご県友会では、健康体操プラス・テンエクササイズをすすめています。

電話やFAX等でヘルスサポート専門員 神坂（かみさか）までご連絡ください。

なお、土曜日、日曜日、祝日も派遣可能です。



シニアはつらつひろば

① 健康ひろば： 第4金曜日 13時開場 開始13時30分～15時30分

プログラム	開催日	8	9	10
		1月27日	2月24日	3月24日
会場		県民会館 303	県職員会館 多目的ホール	県職員会館 多目的ホール
13:00～健康相談： 血圧測定や健康相談を行います。マンカラも楽しみませんか！！				
13:30 健康講話 (60分)	テーマ	首・ひざ・ 腰・股関節OK? ～体幹部を チェック！～	プラス・テンエクサ サイズ再来! ～若いからだ づくりの秘訣～	かむ力大切! ～歯周病治療は どうするの～
	講師	兵庫県理学療法士 会 松村 勝宜	健康運動指導士 亀澤 徹郎 竹内 尚美	兵庫県歯科医師会
14:40 健康体操	プラス・テンエクササイズ～ ～楽しく、手軽に、効果的な運動で柔軟なからだづくり～			
15:10 ワンポイント講	ヘルスサポート専門員が健康情報をお伝えします！			

各ひろばの開催日時、場所に直接お越しください。
 参加費や事前の申し込みは不要です。

開催場所は、各予定表をご覧ください。

兵庫県職員会館
650-0011
神戸市中央区下山手通4-18-2

兵庫県民会館
650-0011
神戸市中央区下山手通4-16-3

② レクリエーションひろば： 第2金曜日 13時開場 開始13時30分～15時30分

開催日	7	8	9
	1月13日	2月10日	3月10日
会場	県民会館 902	県民会館 902	県職員会館 多目的ホール
13:00～健康相談： 血圧測定や健康相談を行います。マンカラも楽しみませんか！！			
13:30～15:30 レクリエーション スポーツ	随時水分補給をして リフレッシュ！！		
	ボール遊び マンカラ ラダーゲッター	ボール遊び マンカラ ラダーゲッター大会	血管年齢と 体力測定 2回目にチャレ ンジ!

お問い合わせ先：

ひょうご県友会
ヘルスサポート専門員 神坂（かみさか）

兵庫県職員会館3階
☎ 078-251-3380
（専用電話）
FAX: 078-251-2247
E-mail:
kenyukai-kenkosodan@triton.ocn.ne.jp