

平成 29 年度 健康づくりセミナー 報告

(健康ひょうご 21 県民運動推進員フォローアップ研修会を兼ねて開催しました。)

平成 30 年 2 月 1 日 (木)
丹波の森公苑 多目的ルーム
参加者 98 名

多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。



丹波市歯科医師会の水野先生の講演では「普段のお口のお手入れ」の大切さと、それがからだの健康にもつながる事がわかりました。

その後、歯科衛生士の出口さんにズンドコ節にあわせたお口の体操などを紹介していただきました。



健康運動指導士の竹内先生には、
+10 分 (プラス・テン) エクササイズ
やすぐに続けられそうな体操を紹介していただき、参加者からは「身体もポカポカしてスッキリした。」などの感想がありました。