

# 平成 29 年度 第 2 回健康づくり推進員フォローアップ研修会

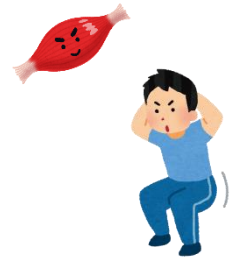
日時：平成30年 2月 7日（水）14:00~16:00  
場所：加西市健康福祉会館ラヴィかさい研修室1、2

122名の参加が  
ありました。

講話及び実践：「健康づくりのための筋力トレーニング」

—大切なのは筋力、筋肉量よりも筋機能—

講師：（公財）兵庫県健康財団 健康づくり部 参与 亀澤 徹郎 氏



前回、11月29日の研修会につづき、健康づくりのための筋力トレーニングについてお話いただきました。筋力トレーニングは、年齢を重ねるほど大事、痩せている人ほど大事で、それには太ももの前の筋肉を鍛える「スクワット」が有効であることを教わりました。

情報提供：COPD・結核対策について

講師：加東健康福祉事務所

地域保健課 保健師、健康管理課 専門員



COPD についての説明、インフルエンザの現在の状況や結核予防についてお話いただきました。