

平成30年度 健康ひょうご21県民運動但馬会議総会・特別講演



日 時:平成30年6月28日(木)14:05~16:00
 場 所:但馬長寿の郷 第3・4研修室
 参加者数:85人



健康ひょうご21県民運動但馬会議総会の様子



Use it, or lose it.

『元気にいきいき!』の源は『筋』と『骨』。
+ 社会参加 !!

●特別講演「高齢者におけるフレイル(虚弱)」の原因とその対策 ~健康寿命の延伸のために~
 講 師:兵庫県立大学 看護学部運動科学研究室 教授 柴田 真志 氏



●健康体操「+10分(プラス・テン)エクササイズ」
 (公財)兵庫県健康財団 健康運動指導士 山口 一仁 氏

パネル展示

