

健康ひょうご 21 県民運動北播磨会議

令和 7 年度

## 健康づくり推進員フォローアップ研修会

《参加人数》87 名の参加がありました。

日 時：令和 7 年 12 月 5 日（金）14：00～16：00

場 所：加西市健康福祉会館 2 階研修室

**講演：**「自分の最期について考えよう  
～アドバンス・ケア・プランニングの実践に向けて～」

講師：姫路大学 看護学部 教授 中木 里実 氏



### 情報提供

「認知症について～これからの生活～」

加東健康福祉事務所 地域保健課

保健師 森本 有香

### 健康体操

＋10 分(プラス・テ)エクササイズの実践

