

平成28年度

○健康ひょうご21県民運動たんば会議○

## 推進員フォローアップ研修会のご案内

日時：平成29年2月14日（火）

14:00～16:00

場所：丹波の森公苑 多目的ルーム

丹波市柏原町柏原5600 TEL0795-72-2127

この研修会を、新規推進員養成研修会に位置づけます。

8020推進員  
資質向上研修会

### 内容

参加費無料

#### 第1部

❖ 推進員活動支援ガイドの説明 ❖

❖ 健康ひょうご21県民運動と推進員の役割 ❖

推進員活動支援ガイドをお持ちの推進員の方は、当日ご持参ください。

#### 第2部

### お口の健康づくり

- 寸劇「お口元気で、歯つらつ笑顔」
- お口のストレッチで健口長寿

（丹波市地域活動歯科衛生士会）

歯ブラシプレゼントあり

### 簡単！ワンポイントレシピ紹介

- 減塩・大豆で長寿食！

講師：山本恭子氏（丹波市地域活動栄養士会トマッピー）

レシピ集をお渡しします。

☆当日会場外で食事診断を行います☆（13:00～）

ご希望の方は、昨晚の食事の献立を思い出して、別紙にご記入の上、ご持参ください。