



城崎温泉(豊岡市)



# 健康ひょうご21県民運動 但馬会議の紹介



こうのとり(豊岡市)

所管市町：豊岡市、朝来市、養父市、香美町、新温泉町

参加団体 76団体

健康づくり推進員数	183人
8020運動推進員数	183人
食の健康運動リーダー	126人



令和3年度 健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時：10月20日(水) 13:00~15:30

場所：兵庫県立但馬文教府  
ふるさと交流館 多目的ホール



【講演】「コロナ禍におけるフレイルと認知症」  
講師 大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻  
老年看護学 教授 竹屋 泰氏

【健康体操】「何歳からでもトレーニングは有効  
～今日からできる脳と体のトレーニング～」  
講師 (公財)兵庫県健康財団 健康づくり課  
田賀 雪枝氏 (健康運動指導士)



# 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会・研修会の紹介

## 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会・研修会

総会



研修会



講演『気づくことでバランスアップを！』  
～姿勢、運動習慣、生活習慣などの気づきのヒントから  
自分を見直しバランスのよい生活を送りませんか～  
講師 神戸YMCA 健康運動指導士 竹内 尚美 氏

令和3年度  
但馬会議重点活動目標

- からだの健康
- 食の健康
- こころの健康



## 健康づくり推進員 フォローアップ研修会



講演『『コロナストレス』の対処法  
～コロナ疲れによるこころの不調の予防と対処～』  
講師 兵庫県立大学名誉教授 近澤 範子 氏

# 健康ひょうご21県民運動但馬会議 参画団体活動の紹介

## 地域実践活動助成事業



「転倒による骨折予防」をめざした声かけ活動として、転倒の起こりやすい場所、原因や、予防体操を掲載したリーフレットを作成し、啓発に活用しました!



## 健康マイプラン実践講座



だし汁を試飲して自分の味覚を確認しよう👉



自分の標準体重を超えている重さをペットボトルを持って感じてみよう



## 食育コンサート



歌やダンスを通じて、バランスの取れた食事の大切さを伝えます♪

## 天空の城(竹田城跡)朝来市