

健康ひょうご21県民運動たんば会議の紹介

所管市町：丹波市、丹波篠山市



参画団体数 108団体

健康づくり推進員数 82人

8020運動推進員数 82人

食の健康運動リーダー 44人

健康づくりセミナーを開催します

日時：11月19日（金）13：00～

場所：丹波の森公苑 多目的ルーム



講演

「こころの健康について」

～コロナ禍におけるストレスとその対処法～

講師：兵庫県精神保健福祉センター 所長 酒井ルミ氏

講話



「めざせ！お口の元気アップ」

講師：健康増進課 小前みどり氏



健康体操

「コロナ禍での運動不足解消」

講師：兵庫県健康財団健康運動指導士 田賀雪枝氏

講話

「COPDについて」

講師：丹波健康福祉事務所 保健師 西村みゆき



たんば会議健康マイプラン実践講座

体の健康（健康チェック・健康体操等）



食の健康（調理実習・食に関する講話等）



こころの健康（音楽療法・情操教育等）



たんば会議地域実践活動助成金



イベント



調理実習



研修会



食育コンサート

