



令和4年度

# 健康ひょうご21 県民運動西播磨会議 総会及び研修会

健康ひょうご21県民運動西播磨会議では、県民一人ひとりが健康でいきいきと暮らすために団体・企業・行政が一体となって、生活習慣の見直しを通じた健康増進と疾病予防をめざし「健康ひょうご21県民運動」を推進しています。この度、地域における健康づくりの普及・実践をするために、総会及び研修会を開催しますので、ぜひご参加ください。



2022年

6月23日 木

14:00-15:50  
(受付13:30~)

西播磨文化会館 講堂 たつの市新宮町宮内458-7

TEL:0791-75-3663

## プログラム

- 総会
- 研修会



I 「+10分（プラス・テン）でいきいきした毎日を」  
～with コロナ時代の毎日のエクササイズ～」



講師：(公財)神戸YMCAコーディネーター

健康運動指導士 竹内 尚美 氏

## II 情報提供

「COPD予防について」

龍野健康福祉事務所 地域保健課 保健師 中村 文香 氏

# 定員120名

※先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。



## お問い合わせ

健康ひょうご21県民運動西播磨会議事務局

(公財)兵庫県健康財団 西播磨支部

たつの市龍野町富永1311-3 (龍野健康福祉事務所内) 担当：橋本・浪花

TEL：0791-63-5686 FAX：0791-64-5557

赤穂市加里屋98-2 (赤穂健康福祉事務所内) 担当：本窪田・伊藤

TEL：0791-43-2321 FAX：0791-43-5386