



# 健康ひょうご21県民運動東播磨会議 令和4年度健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時：令和4年10月6日(木)13:30～15:40 場所：明石市立西部市民会館(明石市魚住町中尾702-3)

開会あいさつ

健康ひょうご21県民運動東播磨会議

会長 中田 邦也



55名にご参加  
いただきました!



## ☆情報提供☆

講師:加古川健康福祉事務所

地域保健課

保健師 山下 真理子

「COPDという病気を知っていますか?」

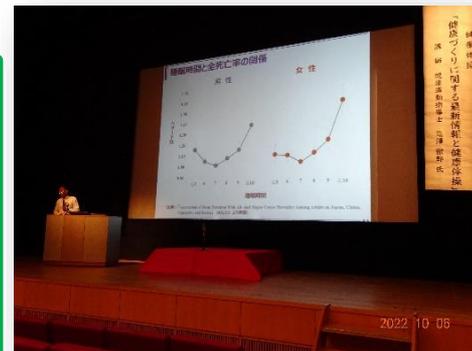


## 『健康づくりに関する最新情報と健康体操』

講師:健康運動指導士 亀澤 徹郎 氏

健康づくりの一步を踏み出すために、必要なことを教えていただきました。

参加者からは、「座りっぱなしが健康に及ぼすこと、少しでも歩くこと、質の良い睡眠がとても大事だとわかりました」「今日から日常生活に運動をとりいれてみようと思いました」「365歩のマーチ・となりのトトロ「さんぽ」に合わせた体操がよかったです」などの感想がありました。



講師：天満家 新笑 氏(アマチュア落語家)

近畿ブロック障がい者スポーツ指導者協議会 会長

講演：「ユーモアと笑いで健康に」

障がい者スポーツの指導者のご経験から、目の不自由な方への具体的な声のかけ方、障がい者の方への配慮などを教えていただきました。参加者から「たくさん笑って楽しかったです」「ありがとうございますを伝えるときは笑って言いたいと思います」「新笑さんの落語をまた聞きたいです」というお声を多数いただきました。

