

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27日（木） 13:15～16:00

場所：洲本総合庁舎 3階 会議室

参加人数：75名(PC視聴参加21名含む)



開会あいさつ

健康ひょうご21 県民運動淡路会議

会長 高橋 雅彦（洲本市医師会 会長）



8020の推進 15:00～15:30（30分）

「かみかみ100歳体操」

講師：小河 祐子 氏

（淡路市健康増進課 保健師）



【講演】13:20～14:50（90分）

「身体が心が嬉しくなるウエルネス」

講師：柳本 有二 氏（頤栄短期大学 学長）



健康体操の実践 15:30～

～みんなで+10分(プラステン)

エクササイズをやってみよう～



（公財）兵庫県健康財団

マスコットキャラクター けんぞうくん

健康ひょうご21 県民運動淡路会議