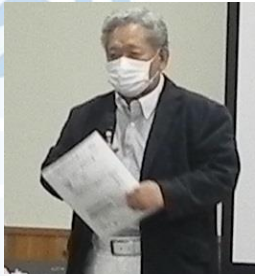


健康ひょうご 21 県民運動北播磨会議

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 1 1 月 3 0 日（水） 14：00～16：30

場所：社総合庁舎 別館 4 階 4 A 会議室（加東市社 1075-2）



開会あいさつ

健康ひょうご 21 県民運動北播磨会議
会長 西山 敬吾

参加人数

44 名の参加がありました。



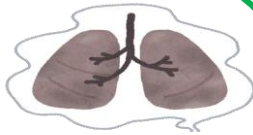
講 演：「健康は規則正しい生活リズム、良い睡眠から」

講師：神戸常盤大学 健康科学部 学部長 塩谷 英之 氏



情報提供

- ① COPD と糖尿病について
加東健康福祉事務所 健康管理課
保健師 西田 絢音
- ② オーラルフレイル予防でお口の筋力アップ
兵庫県保健医療部 健康増進課
歯科衛生士 小前 みどり



健康体操

「体操のポイントは背中年齢！」

講師：健康運動指導士
亀澤 徹郎 氏

