

# 令和5年度 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会・研修会



日時:令和5年 7月13日(木)13:30~16:10  
場所:兵庫県立但馬長寿の郷 郷ホール  
参加人数:57名のご参加をいただきました。



## ◆ 開会挨拶・議事進行

健康ひょうご21県民運動但馬会議  
議長 足立 秀 氏

## ◆ 議 事

令和4年度事業報告・令和5年度事業計画(案)  
及び役員改選(案)の承認をいただきました。



## ◆ 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会の様子

## ◆ 令和4年度但馬会議取組み 紹介パネル&パンフレット設置





## ■講演

### 『今日からはじめるアクティブライフー健康づくりのすすめー』

講師：神戸大学名誉教授 山口 泰雄 氏

長寿者の多い県、少ない県との違いは、生活スタイルと食生活が大きく関わっており、その長寿の秘密として、沖縄の琉球村や大宜味村の生活スタイルが紹介されました。また、食生活とともに健康づくりにとって重要になるのは、適度な運動というお話がありました。演習として柔軟体操のストレッチ、効果的なウォーキングの歩き方などご指導いただきました。



## ■健康体操

### 『～からだものびのび、気持ちものびのび～』

講師：（公財）兵庫県健康財団 健康づくり課 田賀 雪枝 氏（健康運動指導士）

コロナ禍のマスク生活で固まってしまった顔と口周り、首の筋肉をのぼすエクササイズや、脳トレも含まれた全身運動など、実演とともにご紹介いただきました。

