

# 健康づくり推進員フォローアップ研修会

健康ひょうご21県民運動東播磨会議

参加費  
無料  
定員80名

## 2023年12月7日(木) 13:30~15:40

健康づくりに役立つヒントや工夫が見つかります。どなたでもご参加いただけますので、お誘い合わせのうえご参加ください。

### 1 健康体操 (13:40~14:00) ~身体ものびのび、気持ちものびのび~

講師：公益財団法人 兵庫県健康財団健康づくり課

健康運動指導士 たが ゆきえ 田賀 雪枝 氏

### 2 情報提供 (14:00~14:15) お酒と健康 ~お酒との上手な付き合い方~

講師：加古川健康福祉事務所地域保健課

保健師 たいこ なつき 大鼓 菜月 氏

### 3 講演 (14:25~15:25)

## 認知症・フレイル予防のための 脳トレ・体操 ~健康寿命を延ばしませんか?~

講師：鍼灸師・柔道整復師 そとばやし まさお 外林 雅夫 氏

(東播磨支部 健康マイプラン実践講座講師)



【講師 外林雅夫氏 略歴】鍼灸師、柔道整復師、機能訓練指導員。昭和59年に外林針灸接骨院を開業。外林氏、加古川市社会福祉協議会、ケーブルテレビ会社「BAN-BANネットワークス」が3者協働でDVD「みんなでやろう！フレイル予防体操」を製作。現在、地上波 11チャンネル(BAN-BANチャンネル)で毎朝6時より20分放映中。

#### 申し込み方法

①FAX ②メール ③郵便 ④電話

裏面の参加申込書を記入のうえ、お申し込みください。電話の方は下記の時間内にご連絡ください。定員を超えた場合はご参加いただけない場合がございます。

《主催》健康ひょうご21県民運動東播磨会議 《共催》加古川健康福祉事務所 (加古川保健所)

《申込先》公益財団法人兵庫県健康財団東播磨支部 担当：大塩 (月曜日から木曜日9:00~17:00)

〒675-8566 兵庫県加古川市加古川町寺家町天神木97-1 加古川健康福祉事務所 地域保健課内

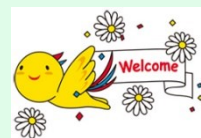
メール： [higashiharima@kenkozaidan.or.jp](mailto:higashiharima@kenkozaidan.or.jp)

TEL 079-422-0003 FAX 079-422-7589

締め切り  
11/30



(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



【申込先】

公益財団法人兵庫県健康財団東播磨支部 担当:大塩 あて

FAX番号 079-422-7589 または メール [higashiharima@kenkozaidan.or.jp](mailto:higashiharima@kenkozaidan.or.jp)

または郵送でお送りください。締め切り：令和5年11月30日（木）必着

※先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。

いずれかに ○をおつけ ください。	所属 団体名	フリガナ 氏名	ご住所・ 電話番号	メール アドレス <small>※アドレスをお持ちの方は ご記入ください。</small>	備考 欄
1. 健康づくり推進員 2. 参画団体の関係者 3. 1・2以外のかた					
1. 健康づくり推進員 2. 参画団体の関係者 3. 1・2以外のかた					
1. 健康づくり推進員 2. 参画団体の関係者 3. 1・2以外のかた					
1. 健康づくり推進員 2. 参画団体の関係者 3. 1・2以外のかた					

【個人情報の取扱いについて】

公益財団法人兵庫県健康財団は、研修会への参加募集にともなって取得する個人情報について、本件にかかるご連絡にのみに使用し、他の目的で使用しません。  
参加申込みをもって、上記事項にご同意をいただいたものとさせていただきます。

