

令和5年度健康ひょうご21県民運動たんば会議
健康づくりセミナー（推進員フォローアップ研修会）

日時：令和5年11月10日（金）13:30～15:40

場所：丹波の森公苑 多目的ルーム

参加：54名

多数のご参加ありがとうございました。

◆講演

『食べて元気に健康長寿！～オーラルフレイル予防～』



講師：養父市国民健康保険大屋歯科診療所
所長 いさじ 砂治 くにたか 國隆 氏

◆講話と実践

『始めましょう お口の筋力アップ』

講師：歯科衛生士 こまえ 小前 みどり 氏



◆健康体操

『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 かめさわ 亀澤 てつろう 徹郎 氏

