

# 令和5年度健康ひょうご21県民運動東播磨会議 健康づくり推進員フォローアップ研修会



開会あいさつ  
東播磨会議 中田 邦也 会長



開会あいさつ  
東播磨会議 志田 健太郎 副会長

日時：令和5年12月7日(木)13:30~15:40  
場所：明石市立文化博物館 2階 大会議室  
参加人数：55人  
ご参加いただきありがとうございました。

## 健康体操

### 「～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部  
健康運動指導士 健康運動実践指導者  
田賀 雪枝 氏



## 情報提供

### 「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 大鼓 菜月 氏



## 講演

### 「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：柔道整復師 鍼灸師 外林 雅夫 氏



## 参加者のアンケートより

脳トレ・体操がとてもおもしろかった。  
フレイル予防のきっかけ・意識づけになった。  
外林先生のお話を聞いて、年齢を言い訳にしない生活を維持していきたいと思った。  
フレイル予防のための体操は頭がこんがらがったが楽しかった。



(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