

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

〈参加人数〉

68名の参加がありました。

日時：令和6年2月7日（水）14：00～16：00

場所：社総合庁舎 別館4階4A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



講演：「認知症予防を目指して今すべきこと」

講師：神戸大学大学院保健学研究科・医学部保健学科教授
神戸大学大学院保健学研究科認知症予防センター長
古和 久朋 氏

情報提供

「たばこと COPD

～あなたの肺は大丈夫ですか？～

加東健康福祉事務所 地域保健課

保健師 森山 志保



健康体操

「+10分（プラス・テン）エクササイズ」
の実践

