

令和7年度

健康ひょうご21県民運動東播磨会議 総会・記念講演

健康ひょうご21
県民運動

参加費無料

健康ひょうご21県民運動東播磨会議では、総会・記念講演を開催し、参画団体・健康づくり推進員の健康づくりを支援するため、こころの健康についての講演を行います。ぜひ周囲の方をお誘いあわせの上ご参加ください。

令和7年 **7月8日(火)** 13:30~16:00 (開場:13:00)

※14:15~どなたでも参加可能です

参画団体関係者と健康づくり推進員は、総会(13:30)からご参加ください。

会場

ウィズ明石704会議室 (兵庫県明石市東仲ノ町6-1)

総会 (13:30~)
令和6年度事業報告・令和7年度事業計画(案)

健康体操 (14:15~)

演題:「健康づくりの最新情報と健康体操」

講師: 健康運動指導士 亀澤 徹郎 氏



記念講演 (14:45~)

演題:「認知症予防の第一歩
~笑う門にはセロトニン~」

講師: 生涯学習応援隊so-so.39
代表 北村 久美子 氏



講演主旨

「セロトニン」をご存じですか?この物質が十分に分泌されていると心と体が安定して幸福感が増すと言われています。しかし、減ってしまうと、認知症の発症や進行に影響を及ぼす可能性があるのです。認知症予防のためにもセロトニンを増やす方法を一緒に学びましょう。

〈北村久美子氏プロフィール〉

丹波市在住。2010年に生涯学習応援隊so-so.39を設立。現在、代表を務める。笑いヨガやアロマを使って支援者の心と体のケアをしたり、高齢者サロンでの講座を実施。

笑いヨガリーダー、フランス式アロマライフスタイルセラピスト

申込方法

参加申込書に所属団体名、氏名(フリガナ)、住所、電話番号、メールアドレスをご記入のうえFAX・メール・郵送によりお申込みください。(裏面に参加申込書あり)

締め切り

令和7年7月1日(火)必着

※先着順とし、定員(100名)になり次第締め切らせていただきます。

(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



《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】

(公財)兵庫県健康財団東播磨支部 竹下 あて

兵庫県マスコット
はばタン

FAX番号 079-422-7589 または メール higashiharima@kenkozaidan.or.jp

または郵送でお送りください。 締め切り：令和7年7月1日（火）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 ※アドレスをお持ちの方 はご記入ください。	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					



会場へのアクセス

JR神戸線または山陽電鉄「明石駅」南口を
出て左側、徒歩約3分(アスパア明石北館)

駐車券は発行していません。公共交通機関でお越しいた
だくか、近くの民間有料駐車場をご利用ください。

お問合せ先

(公財)兵庫県健康財団東播磨支部 担当:竹下

〒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)

TEL: 079-422-0003 E-mail: higashiharima@kenkozaidan.or.jp