

健康ひょうご 21 県民運動中播磨会議総会及び研修会

《総 会》

日時：令和7年7月15日（火）

13:30～16:00

場所：姫路市医師会館



あいさつ

健康ひょうご 21 県民運動中播磨会議
会長 内 田 勇 人

議 事

第 1 号議案

令和 6 年度事業報告

第 2 号議案

役員選任

第 3 号議案

令和 7 年度事業計画

《研修会》



講 演

大切な家族、地域を災害から守ろう

～今後予想される南海トラフ地震、最近多発する
自然災害に備えて、今あなたにできること～

NPO 法人ひょうご地域防災サポート隊

理事長 糟谷 昌俊 氏

（元兵庫県県土整備部長）

地震と津波・風水害は分けて備える

「自分の命は自分で守る」

「命を守る行動はなにか」

「マイ避難カード」を作成し、いざという時の避行動に役立てる

「スマホで防災」を活用する

健康体操

毎日できる簡単体操

福崎町体育指導専門員

藤井 純子 氏



毎日こつこつ貯筋

心も体も元気に充実した生活を送るためには運動は欠かせません。生活習慣病の予防や改善のためにも大切です。毎日できる簡単な体操で運動習慣を身につけましょう。

1. 1つの運動を10回程度繰り返しましょう（回数は体調に合わせて無理をせず）
2. 力を入れる時に息を吐くようにしましょう（運動中は息をとめない）
3. 自分の体調に注意をはらい無理をせず続けましょう

パネル展示

