

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8年7月7日（火）

13:30～16:00

場所：姫路市医師会館 大ホール

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7年度事業報告

第 2 号議案

役員選任

第 3 号議案

令和8年度事業計画

《研修会》

講 演

こころゆたかに生きる

大本山 須磨寺

小池 陽人（こいけ ようにん）氏



一切皆苦・・・人生は思い通りにならないのが当たり前

分別・無分別

自分の価値を他人に委ねない

生きているだけで充分

《情報提供》



姫路れんこん



安富・神河の柚子



網干メロン

情報提供

おいしい中播磨

**中播磨農産物を
まもり・ひきつ
ぐプロジェクト**

姫路農林水産振興事務所
農政振興課

副主任 前田晃輝 氏



いちじく



福崎町もち麦麺



太市のたけのこ



《健康体操》

「転倒を予防していつまでも元気で」

兵庫県理学療法士会 理事 行山 頌人 氏

外的リスクの回避

- ・ 転倒しやすい場所を確認
- ・ 足元のトラブル回避が重要
- ・ 居間は「今一度」確認を
- ・ 転ばぬ先の杖（「支えがあった方が安心くらいの状態」からの導入をお勧めします。）



食の健康



**おいしいご飯
を食べよう**

食の安全安心