

令和8年度 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会・研修会

日 時

令和8年7月8日(水) 13:30～16:30

会 場

兵庫県立但馬文教府 ふるさと交流館多目的ホール

参加人数

80名のご参加をいただきました。



● 開会挨拶・議事進行

健康ひょうご21県民運動但馬会議
議長 川端 強 氏



● 議 事

令和7年度事業報告・令和8年度事業計画(案)
及び役員改選(案)の承認をいただきました。

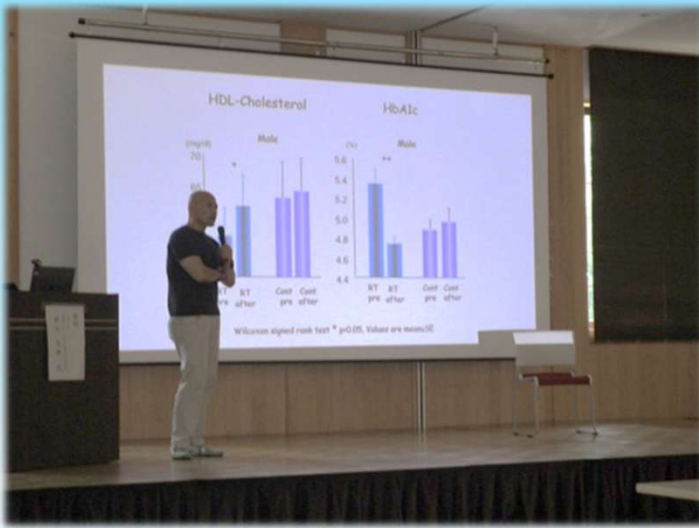


● 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会の様子



● 令和7年度但馬会議取組み 紹介パネル&パンフレット設置





◆講演

『何歳からでも体は変わる！

～1日10分の「若返り」エクササイズ～』

講師：大阪大学健康スポーツ科学教育研究環 教授 都竹 茂樹 氏

60歳以降に著しく下半身の筋力が低下することを予防するため、椅子を使用した立ち座りの効果等についてご講演いただき、チェアスクワットの実演を交えて、筋肉の使い方のポイントをご指導いただきました。



◆講演

『オーラルフレイル対策でおいしく、楽しく、健康長寿』

講師：地域活動歯科衛生士 宮垣 万里子 氏

フレイルの初期にみられるオーラルフレイルの対策をすることで、元気に生活できることをお話いただき、今日からできる予防対策として口の体操や唾液線マッサージを教えていただきました。

