健康ひょうご21県民運動但馬会議
健康づくり推進員フォローアップ研修会

日　時　2026年 11月 9日（月）13:30～16:00

会　場　兵庫県立但馬長寿の郷　第3・4研修室

参加人数　52名のご参加をいただきました。



●健康体操
「冬に向かって室内でできる体操の紹介」
講師：健康運動指導士　高橋　博　氏





●講演
「高齢社会の食育　～老いも若きも元気に～」
講師：NPO法人兵庫農漁村社会研究所
理事長　保田　茂　氏



●　健康づくりパンフレット・ポスター等
啓発コーナー設置



●情報提供（スクリーン投影のみ）
知る。気づく。明日を変える。
COPDハンドブック