

平成28年度 ひょうご県友会と兵庫県職員互助会共同事業のお知らせ

出前健康講座のご案内
県下各地域へ講師を無料で派遣します！！



ひょうご県友会の社会貢献活動と兵庫県職員互助会の公益事業「シニアはつらつ応援事業」を平成25年度から開始しています。県退職者やご家族の皆様、いつまでも元気で生涯現役を目標にご参加ください。

出前健康講座について、シニアサポート（県を退職した保健師や看護師）を派遣していましたが、4年目となる平成28年度からは、シニアサポートに加えて兵庫県歯科医師会、県歯科衛生士会、県薬剤師会、県栄養士会、県理学療法士会の職能団体からもご協力を得て講師を派遣できることになりプログラムが多彩となります！

ご希望のテーマに応じてひょうご県友会が調整を行い講師を無料で派遣しますので、電話やFAXでご連絡ください。土日も相談に応じます。

健康講話 (下記は講話例)内容も多彩となります！



歯周病治療と予防、くすりのリスクと管理、長寿に大切に不可欠な食生活を考えよう
運動器症候群(ロコモ)予防で生涯現役、歩くことで筋力アップ、腰痛・膝痛・肩こり対策
腰・膝・股関節と筋力づくり、シニアの健康づくり、介護の方法、認知症予防と健康体操、
免疫カアップでがんや感染症を抑える体づくり、こころの安らぎ、笑い療法と健康 など



健康体操：「プラス10分（プラス・テン）エクササイズ」

今のあなたにもう10分、身体活動を増やす体操を継続しましょう♪

出前健康講座の申込み方法

ひょうご県友会シニアはつらつ応援事業担当まで連絡をください。

☎:078-251-3380 FAX:078-251-2247

健康相談室 ヘルスサポート専門員 神坂(かみさか)

電話での健康相談は、月・木・金曜日です。