

(別紙)

かごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間
実施計画書・実施報告書 (市町村用)

市町村名 垂水市

担当課名 保健課

連絡先 0994-32-1116

事業名 (テーマ等)	食生活改善推進員養成講座 (通称：栄養教室) テーマ：「ロコモ・フレイル予防」 「健康づくりと身体活動」、「運動習慣を身につけよう」
実施日時 (期間)	令和5年10月12日 (木) 午前9時30～11時00分
具体的な事業内容	【実施内容】 日時：令和5年10月12日 (木) 対象者：栄養教室生 1名 テーマ：「ロコモ・フレイル予防」 「健康づくりと身体活動」、「運動習慣を身につけよう」 〈講義〉 ① 健康づくりのための身体活動基準2013(概要) ② 健康づくりのための実践的な運動について ③ 毎日できるストレッチ等の実践

※作成する際は、「実施計画書」又は「実施報告書」に「○」をつけてください。