

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6年10月8日（火）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6年10月8日（火） 対象者：栄養教室生7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(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