

平成 30（2018）年度身体を動かそうプロジェクト研修会を開催しました！

「身体を動かそうプロジェクト」の参加団体が、運動習慣の確立に向けた知識や実践方法等の習得により、プロジェクト参加団体の活動の活性化を図ることを目的として開催しました。

日時 平成 30（2018）年 9 月 4 日（火） 9 時 30 分～12 時 00 分

会場 地方職員共済組合栃木県職員会館 ニューみくら 大会議室 207、208（宇都宮市昭和 1-3-6）

対象 身体を動かそうプロジェクト参加者
健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員及びその構成団体・企業等

内容 (1) 講義及び実践「日常生活で身体活動を増やす工夫～忙しい世代へのアプローチ～」

講師：一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事

東海大学医学部医学科

客員教授 黒田 恵美子 氏

(2) 情報提供「栄養ワンダー2018（栄養に関する情報提供）」

講師：栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班

栄養指導専門員 加川 由佳

講義風景



