

★ミニ講座★ タイムスケジュール



| 開催時間 | 内 容 | 講 師 |
|-------------|---|--------------------------|
| 10:00～10:10 | 藤岡市元気ながいき チャンネル ～うちでたいそう～ | 理学療法士 (多野藤岡地域リハビリ研究会) |
| 10:20～10:30 | フレイル予防のスクワット | 理学療法士 (群馬ヤクルト販売株式会社) |
| 10:40～10:50 | パネルシアター | 藤岡市健康推進員協議会 |
| 11:00～11:10 | 災害パッククッキング ～ビニール袋でカレーとごはんが 作れちゃう～ | 食生活改善推進員協議会 |

| | | |
|-------------|---|--------------------------|
| 11:30～11:40 | 藤岡市元気ながいき チャンネル ～うちでたいそう～ | 理学療法士 (多野藤岡地域リハビリ研究会) |
| 11:50～12:00 | フレイル予防のスクワット | 理学療法士 (群馬ヤクルト販売株式会社) |
| 12:10～12:20 | パネルシアター | 藤岡市健康推進員協議会 |
| 12:30～12:40 | 災害パッククッキング ～ビニール袋でカレーとごはんが 作れちゃう～ | 食生活改善推進員協議会 |

※新型コロナウイルスの状況により、中止または内容を変更させていただきます。

参加協力団体（順不同）

- ・藤岡多野医師会・藤岡多野歯科医師会・藤岡市食生活改善推進員協議会・藤岡市社会福祉協議会・藤岡栄養士会
- ・藤岡市健康推進員協議会・藤岡市老人クラブ連合会・藤岡市シルバー人材センター・多野藤岡地域リハビリ研究会
- ・藤岡保健福祉事務所・群馬県藤岡薬剤師会・群馬県看護協会藤岡地区支部・群馬県認知症疾患医療センター篠塚病院
- ・地域活動支援センターふれあい・藤岡市在宅介護支援センター・全国健康保険協会・地域ささえあい協議体
- ・あそびの学校・障害福祉サービス事業所さくらの家・フードバンクふじおか
- ・大塚製薬株式会社・群馬ヤクルト販売株式会社

主催 ・藤岡市（健康福祉部健康づくり課） ・ふじおか健康21夢プラン推進ネットワーク会議

<お問合せ先> 藤岡市役所健康づくり課 0274-40-2808