

人生 100 年時代の健康秘訣 ～外で歩くだけで元気になれる！～

【講師】 塚尾 晶子 氏 (保健師・看護師)
(株)つくばウエルネスリサーチ 取締役副社長
筑波大学大学院 (協働大学院) 准教授



企業での健康管理の仕事や日本看護協会での人材育成などを経て現職。現在は、自治体や企業と連携し、誰もが取り組みやすい健康づくりや健康格差の解消に向けた取組を進めている。内閣府の健康づくりに関する国家プロジェクトにも参画

開催日 令和 8 年 4 月 28 日(火)

時間 14 時～15 時 30 分 (受付 13 時 30 分～)

会場 シェルターなんようホール (小ホール)

対象 南陽市民

定員 120 名 (先着)

申込方法 ①電話 (☎ 40-1691)
②やまがた e 申請
(右記二次元コード)

やまがた e 申請



【申込先・問合せ先】
すこやか子育て課 けんこう係
市役所 1 階 7 番窓口
電話 ☎ 40-1691

※ポイントは後日付与します。

【なんよう健幸ポイント事業】 スマートウォッチ連携サポート会

今年度から、スマートウォッチでの参加が可能となりました。
連携サポートを希望される方は、ぜひご参加ください。(要申込)

■日時 4 月 28 日(火) 15 時 45 分～ (上記講演会終了後)

■対象 スマートウォッチの連携を希望される方

■条件 上記講演会を受講した方

※スマートウォッチは各自で連携可能です。右記二次元コードを参考に連携してください。

※活動量計コースの方は「すこやか子育て課けんこう係」まで活動量計をお返しく下さい。

その際に、コース変更届をご記入いただきます。

対象メーカー

- Apple
- Garmin
- Fitbit のみ

連携方法

