

# しずおか健康づくりサポーター & 県民連携・協働のつどい

健康づくりサポーターとは、県民の健康づくり活動を積極的に行っている事業所等をいいます。

## 東部会場

日時 ■ 令和2年11月12日(木) 13:30~15:30  
(受付13:00~)

会場 ■ プラザ ヴェルデ コンベンションホールB  
住所: 沼津市大手町1-1-4 電話: 053-451-1111

内容 ■ 13:30~14:10 活動事例発表  
(発表予定企業等)  
(公社)静岡県栄養士会、フジッコ(株)

14:15~15:30 講演会・実技 久保田先生  
第7回 ふじのくに健康づくり ポスター・標語コンクール  
入賞作品を展示します。

演題 ■ 「外出自粛による身体不活動の解消」

講師 久保田 晃生 氏  
東海大学体育学部生涯スポーツ学科 教授

\*外出自粛と在宅勤務による身体不活動、生活の乱れを少しずつ整えましょう。

\*在宅生活で筋力が衰えないための軽体操の紹介!  
気分転換やストレス解消にもつながります。



### 入場無料

※先着80名様



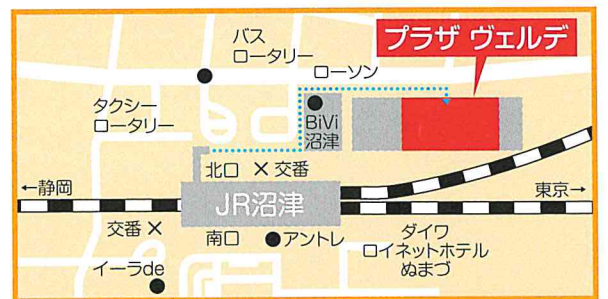
久保田先生

《オンライン特別公開も開催》 リモート参加は100名まで  
WEB参加の方は事前に視聴用URLをメールにてお送りします。

### 問合せ・申込み

電話又はFAXでお申し込みください

しずおか健康いきいきフォーラム21事務局  
電話 054-253-4221 FAX 054-253-4222



..... JR沼津駅北口徒歩3分

※コロナウイルス感染予防のため、人数の制限をさせていただきます。  
また、会場ではマスクの着用、手指の消毒に御協力をお願い致します。

### 参加申込書

(入場券をお送りします) 締め切り 10月23日(金)

ふりがな お名前:	ご住所: 〒
電話番号:	
メールアドレス: <small>WEB参加申込はメールアドレスをご記入ください。</small>	どちらかに○を付けてください。 参加形式: 会場 ・ WEB参加

主催: 公益財団法人しずおか健康長寿財団 / しずおか健康いきいきフォーラム21