

## 第 2 回いきいきセミナー報告

健康推進課 藤原 和典

1. 行事名称：第 2 回 いきいきセミナー
2. 開催日時：令和元年 11 月 27 日（水）14：00～15：00
3. 会 場：公益財団法人 中国労働衛生協会 健診センター 2 階
4. 主 催：公益財団法人 中国労働衛生協会
5. 対象者：げんきサポートクラブ会員及び地域住民
6. 担当部署：健康推進課
7. 実施内容  
『この冬を元気に過ごそう！免疫力アップ術』
  - 1) 池之平 五月（別紙資料あり）
    - インフルエンザって？
    - インフルエンザ予防法
    - インフルエンザにかかったら
    - 正しい手の洗い方
  - 2) 西口管理栄養士（別紙資料あり）
    - バランスの良い食事
    - ビタミン効果
    - かかってしまったら食品
    - 症状別おすすめ食品
  - 3) 藤原（別紙資料あり）
    - 肩甲骨ストレッチ
    - スクワット
    - クロス足上げ
    - ドローイン
8. 参加人数 23 名

## 9. 感想

参加した方からは、「楽しい時間を過ごすことができました。」「内容が分かり易く良かったです。」という声を頂きました。

## 10. その他

げんきサポートクラブ会員案内  
頭健康チェック案内

池之平保健師



西口管理栄養士



藤原

