

YouTube千葉県公式セミナーチャンネルにて
期間・視聴者限定公開

目指そう! 元気ちば

～からだとこころの体力づくり～

令和3年

11月29日(月)
～12月13日(月)

講演1 動画で見て学ぶ!

～快適に動ける体づくりストレッチ～

講師 谷本 道哉

近畿大学生物理工学部 准教授

「みんなで筋肉体操」などでおなじみ

講演2 感染症のストレスから

こころを守る

講師 石川 真紀

千葉県精神保健福祉センター 次長

精神科医



申込締切:11月18日(木)必着

申込方法 ちば電子申請サービス



または、Eメールにて、件名を「健康ちば推進県民大会」とし、
お住まいの市町村・氏名・電話番号・メールアドレスを明記し
kenkou21@pref.chiba.lg.jpまでお送りください。

問合せ

千葉県健康福祉部健康づくり支援課
〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 TEL 043-223-2661 FAX 043-225-0322

主催

千葉県・千葉県医師会・千葉県歯科医師会・千葉県薬剤師会・千葉県看護協会・
ちば県民保健予防財団・全国健康保険協会千葉支部

共催

千葉県栄養士会

協力

株式会社 千葉薬品