



報道関係各位

令和8年6月18日

100歳まで元気に歩こう！ JA兵庫南 健康セミナー開催

JA兵庫南(兵庫県加古川市、野村隆幸組合長)は、健康セミナー「正しく知って納得！膝・腰の体操法」を開催します。JAグループでは健康づくりや介護予防の活動を通して、だれもが安心して暮らせる地域づくりを目指す、「健康寿命100歳プロジェクト」に取り組んでいます。

このイベントでは、健康ひょうご21「健康マイプラン実践講座」トレーナー歴40年の浅田千鶴氏を講師に迎え、姿勢から見る膝痛・腰痛のメカニズムや歩行や日常動作の注意点などの講義とともに膝・腰の体操を紹介し、実践します。

無理なく続けられ、日常生活を快適に過ごすための「健康的な身体づくり」で、100歳まで元気に過ごしましょう！

JA兵庫南の地域貢献や健康促進の取り組みをぜひ取材いただき、報道の資料としてご活用ください。



【健康セミナー 開催概要】

テーマ:100歳まで元気に歩こう！正しく知って納得！膝・腰の体操法

講師:浅田 千鶴

持ち物:汗拭きタオル、飲み物、運動ができる服装、スニーカー

場所:JA 兵庫南・にじいろふぁ～みん管理棟 2階(加古郡稲美町六分一 1179-224)

内容:健康的な身体づくりの講義や体操実践

取材:講師、参加者へのインタビュー

JA 兵庫南は明石市・加古川市・高砂市・稲美町・播磨町を管内に、暮らしを支えるさまざまな事業を展開しています。地域産業の一つである農業の振興を柱に、地産地消や食の大切さを発信しているほか、地域が安心できる暮らしづくりに力を注いでいます。

この件に関する報道関係各位からのお問い合わせ先

JA兵庫南 総務部ふれあい広報課 担当:渡邊

直通電話:(079)424-1388 FAX:(079)424-1134

Email:watanabe655@ja-hyogominami.com

令和8年度 JA 兵庫南 健康セミナー

100歳まで元気に歩こう！

誰でも！
無理なく！！
楽しく！！

正しく知って納得！

膝・腰の体操法

令和8年7月15日(水)
午前 10:00~12:00



参加費無料

定員:30名



ふぁ～みんくん

☆無理なく続けられる！

日常を快適に過ごすための「健康的な身体づくり」☆

- *姿勢から見る膝痛・腰痛のメカニズム
- *歩行と日常動作の注意点
- *膝痛・腰痛予防の体操
- *その他 疾病予防と運動効果

「100歳まで元気に過ごしましょう」

場所

JA 兵庫南 にじいろふぁ～みん 2階会議室
(加古郡稲美町六分ー1179-224)

講師

浅田 千鶴 先生
(トレーナー業40年！モットー「健康を応援する」)



申込締切

令和8年 6月30日(火)
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

お問い合わせ
お申し込み

JA 兵庫南 総務部 ふれあい広報課
☎(079)424-1388

※状況によっては開催を見合わせる場合があります。

持ち物及び
服装

汗拭き用タオル、飲み物
運動ができる服装・スニーカー



JA 健康寿命
100歳
プロジェクト

JAグループでは健康づくりや介護予防の活動を通して、
だれもが安心して暮らせる地域づくりを目指す
「健康寿命100歳プロジェクト」に取り組んでいます。

