

健康管理士 活動報告

下記内容を協会ホームページ及び資格取得説明会等、健康管理士一般指導員普及活動において使用することを同意します。

健康管理士番号	H - 40941
お名前	松下 いづみ
性別	女性
年齢	64歳



●健康管理士として、資格やこれまで習得された知識を活用されている事例をご紹介します

コロナ禍、自宅のできる健康法として笑いのストレッチ 笑とれっちを朝の時間8:30から15分間zoom配信しています。オンラインでもしっかりと笑いの健康効果がうけれます。睡眠・運動・栄養は、生活習慣病予防の原点。自立神経の調整、マインドコントロール・免疫力アップ。さまざまな健康管理へのルーツが確認できるのは、健康管理士として広範囲での知識を勉強できたおかげです。

