

分類	講師氏名	所属	演 題			
医師・薬剤師	高山 英之	(株)高山産業医事務所 代表取締役	・がんについて (早期発見のために)	・メタボリックシンドロームについて	・ストレスに強くなるために	・元気に働くための生活習慣
	池田 隆彦	いけだ歯科 院長	・歯周病と生活習慣病の 関係について	・歯周病予防について	・8020運動について	
	薬剤情報センター	一般社団法人福井県薬剤師会	・薬の知識と上手なつきあい方	・病気と薬シリーズ	・夏のトラブル(熱中症・皮膚疾患)	・感染症対策 (インフルエンザ・感染性胃腸炎) 他
メンタルヘルス	稲葉美智子	プラーナハーブ企画 代表	・香りでストレス解消・リフレッシュ (製作体験も可能)	・ハーブとアロマで健康管理 (製作体験も可能)	・職場の環境にハーブとアロマ でアクセント (製作体験も可能)	・職場のメンタルヘルスハーブ とアロマでストレスフリー (製作体験も可能)
			・ハーブとアロマで心身の疲労 回復リフレッシュ (製作体験も可能)	・ハーブとスパイスの効能と健 康効果		
	佐々木憲乗	一般財団法人池坊華道会理事 華道家元池坊福井支部最高顧問 隆芳山安泰寺名誉住職	・心のお布施	・人生の生きがい	・四苦八苦の中に生きる	・五戒を考える
体育専門家	柳田みち子	ヨガスタジオ柳田 代表	・心と身体の体操	・リフレッシュ健康体操	・今日から出来る！ ストレスフリーな生活のための 健康体操	・免疫力 UP のための健康体操
			・良質な睡眠が得られる リラックス体操	・本場インドの古典ヨガに学ぶ！ 健康体操	・骨盤を正しく整える！ 歪み改善体操	
	インストラクター 三嶋 勇志	スポーツクラブ新田塚アーク	・脳と体のリフレッシュエクサ サイズ	・機能改善ストレッチ ～腰痛、肩こり予防～	・イスに座って筋力トレーニング	・健康体操 心肺機能向上トレーニング
栄養専門家	砂 博子	HIRO ヘルスプランニング	・食事・運動は笑顔と元気の源			