

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		
健康・ 体づくり	平井 一芳	福井県立大学看護福祉学部 教授	生活習慣病の克服 (1日10分の運動から始める 健康ライフ)	メタボからの脱却 (食事と運動のバランスアップ)	ロコモの予防・改善 (身近でできる筋トレの勧め)	肥満解消 (運動と食事のコツ)
			フレイル予防 (将来の健康への投資)			
ボディー リフレッシュ	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 リラックステラ体操	・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