

| 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<br>(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<br>(熱中症・皮膚疾患)          | ・感染症対策<br>(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 (製作体験も可能) |                                |                                       |
| 健康・<br>体力づくり   | 高橋有希子             | 特定非営利活動法人<br>NPOみるみえる 副理事長 | 働く人の目の健康体操                       | 交通安全のための目の健康体操              | 目と姿勢の健康体操                      | 心と体と目の健康を守るビジョンヨガ                     |
|                |                   |                            | ストップ！視力低下・眼精疲労対策                 | 家族で守ろう目の健康「3つの20で目を守る」紙芝居口演 |                                |                                       |
| ボディー<br>リフレッシュ | インストラクター<br>柳田 智子 | ヨガスタジオ柳田                   | ・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<br>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！<br>歪み改善体操          |                                       |
|                | インストラクター<br>今尾 智美 | 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<br>～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<br>心肺機能向上トレーニング                 |

