

健康講座開催実績

<2025 年>

- 1月 名古屋市立南天白中学校「職業体験講話」
- 2月 名古屋市南部 ステップアップルーム ミライデア 「ストレッチレッスンイベント」 3月 八幡中学校「運動イベント」
- 4月 栄中日文化センター 「伸ばしてリラックス！快眠のためのストレッチ」
- 5月 ウェルネスガーデン(西部医療センター) ポールウォーキング講座 I期-1
- 5月 ウェルネスガーデン(西部医療センター) ポールウォーキング講座 I期-2
- 6月 ウェルネスガーデン(西部医療センター) ポールウォーキング講座 II期-1
- 6月 ウェルネスガーデン(西部医療センター) ポールウォーキング講座 II期-2
- 6月 幸田あけぼの第二幼稚園 保護者向けセミナー「今のうちに知っておきたい 運動神経を 高める方法」
- 6月 名古屋市役所環境局職員課 安全講習 「転倒リスク軽減講習会」
- 6月 名古屋市南部ステップアップルーム 「ストレッチイベント」
- 8月 栄中日文化センター 「夏休みかけっこ教室」
- 8月 豊田中日文化センター「かけっこ教室」
- 8月 南大高中日文化センター「かけっこ教室」
- 8月 栄中日文化センター「毎日続くスクワット」
- 8月 港生涯学習センター「身体と心を整える～軽やかで健康な生活のために・身体の歪みを リセットおうちで簡単ストレッチ」

<2024 年>

- 1月 名古屋市立中学校 職業人講話
- 2月 長久手福祉の家 いきいきライフフェスティバル「自宅で続ける運動習慣！脚力アップ教室」
- 2月 龍神交流館(豊田市) 物流系企業 従業員向けストレッチ教室
- 5月～ ウェルネスガーデン(西部医療センター) ポールウォーキング講座 I期～IV期(全8回)
- 6月 一宮市北方公民館 膝痛予防教室
- 6月 名楽福祉会館 ポールウォーキングイベント

<2023 年>

- 1月 名古屋市立中学校 職業人講話
- 3月 天白生涯学習センター 職業人講話 親学講座「小学生で大切にしたい運動習慣」
- 5月～ 天白生涯学習センター からだを動かす習慣①～④—自然を感じて仲間と健康づくり
- 6月 一宮市北方公民館 肩こり予防教室
- 6月～ ウェルネスガーデン(西部医療センター) ポールウォーキング講座 I期～IV期(全8回)
- 7月 イオンモール・ノリタケ 名古屋リゾート&スポーツ専門学校 卒業生講演会
- 9月～ 西文化センター シニア健康講座①～⑤
- 11月 笠寺福祉会館 認知症サポーター養成講座

<2022 年>

- 1月～ 天白生涯学習センター 天白プロムナードを歩こう①～⑤
- 4月 西文化センター 憲法週間記念：運動習慣講座
- 6月～ ウェルネスガーデン(西部医療センター) ポールウォーキング講座 I期～IV期(全8回)
- 6月 桑名 正しいラジオ体操講座
- 9月 中区生涯学習センター 親学関連講座「こころも体も元気になる運動習慣」
- 9月 有限会社アイム 筋膜リリース講座
- 11月 名古屋市環境局 腰痛管理講習会
- 11月 天白川緑地 天白トーク・ウォーク・ミュージック ウォーキング講座&ステージ登壇
- 11月 サントリーフーズ 栄養セミナー&エクササイズ
- 12月 笠寺福祉会館 シャキッとダイエット講座

<2021 年>

- 3 月 中部電力 カテエネショップ（岡崎） Youtube 体操動画撮影
- 7 月～ ウエルネスガーデン(西部医療センター) ポールウォーキング講座 I 期～IV期(全8回)
- 9 月 ACE 主催 健康セミナー「ダイエット&骨粗鬆症講座」
- 9 月 ルネサンス：名古屋熱田 企業健康セミナー「スリープタフネスセミナー」
- 12 月～ 西文化センター シニア健康講座①～⑤

<2020 年>

- 1 月 唐渡心療内科 ピラティス講座
- 1 月 テラスポ鶴舞 ウォーキングサッカー「歩き方講座」
- 2 月 西文化センター 転倒予防教室
- 3 月 唐渡心療内科 ピラティス講座
- 4 月 株式会社服部組 本気のラジオ体操
- 5 月 中日本ハイウェイ・メンテナンス名古屋株式会社 本気のラジオ体操
- 5 月 長久手市いきいきライフ推進事業動画配信
- 8 月 イオンモール長久手 ながら体操教室
- 8 月 長久手市いきいきライフ推進事業動画配信
- 9 月 株式会社アイム 健康体操講座
- 9 月～ ウエルネスガーデン(西部医療センター) ポールウォーキング講座 I 期～IV期(全8回)
- 11 月 中村区いきいき支援センター 認知症サポーター養成講座