

## 健康啓発活動実績

### 健康づくり講演会・測定会

No.	年	月	題 名	主 催	対象者
1	2022	4	サルコペニアと運動	民間団体	指導者
2	2022	4	フレイル予防ちょっと運動教室	民間団体	一般
3	2022	4	手軽にできるエクササイズ-活発な身体活動と筋トレ-	公的機関	学生
4	2022	6	コロナに負けない健康づくり~今だからこそ大事にしたい、 自分と地域の健康づくり~	公的機関	指導者
5	2022	7	介護セミナー 脳の健康 楽しい軽体操で認知症予防	公的機関	職員
6	2022	8	行動変容に関する理論	民間団体	指導者
7	2022	8	快眠セミナー ~良い睡眠で、1日のスタートを~	公的機関	一般
8	2022	8	介護セミナー 健康長寿のためのフレイル予防	公的機関	職員
9	2022	9	重症化予防教室 血糖コントロール成功への道 -あなただけの目標を設定しよう!-	公的機関	一般
10	2022	9	軽体操で脳の健康づくり	公的機関	指導者
11	2022	10	体力テスト	民間企業	職員
12	2022	10	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
13	2022	10	いきいきシニアの元気塾~筋力&ストレッチ	民間企業	一般
14	2022	10	運輸交通業の方の疲労との向き合い方	民間企業	職員
15	2022	11	プチ講座 睡眠について	民間企業	職員
16	2022	12	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
17	2022	12	プチ講座 運動の習慣化	民間企業	職員
18	2022	12	介護セミナー 脳の健康 楽しい軽体操で認知症予防	公的機関	職員
19	2023	1	介護セミナー 健康長寿のためのフレイル予防	公的機関	職員
20	2023	1	運輸交通業の方の疲労との向き合い方	民間企業	職員
21	2023	2	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
22	2023	2	高齢者だからこそ取り組んでほしいスロートレーニング	民間企業	一般
23	2023	2	高齢期における運動と認知機能の関係について	民間団体	指導者
24	2023	3	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
25	2023	3	座りすぎの健康影響とその対策 -ポピュレーションアプローチで座りすぎを減らせるか?-	民間企業	指導者