

## 30年度 健康講座一覧

|    | 日付        | 主催                    | 場所       | テーマ                        | 担当           |
|----|-----------|-----------------------|----------|----------------------------|--------------|
| 1  | H30.5.10  | 松平交流館                 | 松平交流館    | ロコモ予防                      | 橋本 渉         |
| 2  | H30.6.15  | 猿投台地区 楽笑サロン           | 猿投台交流館   | 介護予防運動                     | 橋本 渉         |
| 3  | H30.6.29  | 豊田育成会                 | 豊田育成会    | 職員向けの運動                    | 橋本 渉         |
| 4  | H30.9.24  | J A助け合いの会             | J A豊田    | 肩こり・腰痛予防運動                 | 橋本 渉         |
| 5  | H30.9.28  | 豊田衛生管理者研究会            | 三九朗病院    | 栄養・・・糖質制限<br>運動・・・肩こり・腰痛予防 | 増田 豊<br>橋本 渉 |
| 6  | H30.10.17 | 豊田市清掃業務課              | エコット2階   | 首・肩・背中スッキリ体操               | 森 理美         |
| 7  | H30.10.30 | 豊田市清掃業務課              | 藤岡工場     | 首・肩・背中スッキリ体操               | 森 理美         |
| 8  | H30.11.7  | 豊田市清掃業務課              | エコット2階   | 首・肩・背中スッキリ体操               | 森 理美         |
| 9  | H30.11.10 | 高橋地区コミュニティ会議<br>福祉委員会 | 高橋交流館    | メタボ・ロコモ予防体操                | 橋本 渉         |
| 10 | H30.11.16 | 不老会 豊田・みよし支部          | 産業文化センター | 高齢者の食事                     | 増田 豊         |
| 11 | H31.1.23  | 安立荘                   | 安立荘      | 腰痛予防（職員向け）                 | 橋本 渉         |
| 12 | H31.2.15  | 朝日丘地区高齢者クラブ連<br>合会    | 朝日丘交流館   | ロコモ予防運動                    | 橋本 渉         |
| 13 | H31.3.13  | 三栄工業                  | 三栄工業     | 健診結果から見えるもの                | 加藤 真二        |