

メニュー 番号	タイトル	会社名	担当部署 (担当課)	講師肩書き	講師名	対象
3380	早寝、早起き、朝ごはん、それに 朝ウンチ(おなか教室)	城北ヤクルト販売株式 会社			総務部広報課 河野則之	小学生・中学生
3400	骨粗鬆症が気になりますか？	城北ヤクルト販売株式 会社			総務部広報課 河野則之	一般
3410	便秘していませんか？	城北ヤクルト販売株式 会社			総務部広報課 河野則之	一般
3420	食事から認知症を予防？	城北ヤクルト販売株式 会社			総務部広報課 河野則之	一般
3440	免疫力を上げる運動と食事	城北ヤクルト販売株式 会社			総務部広報課 河野則之	一般

メニュー 番号	タイトル	会社名	担当部署 (担当課)	講師肩書き	講師名	対象
4370	痩せやすい食べ方 痩せにくい 食べ方			藤澤事務所、看護師、ファイナン シャルプランナー	藤澤 一馬	子どもから高齢者 まで
4374	ベジタベライフ～野菜から食べる 健康づくり～	藤澤事務所		看護師、ファイナンシャルプラン ナー2級	藤澤 一馬	どなたでも
4377	食べて動いて健康ダイエット	藤澤事務所		看護師	藤澤 一馬	小学生～高校生 及びご両親
4780	カッサDEリンパ			リンパ療法師、健康管理士、美 的健康アドバイザー、アンチ年齢 ボディメイク専門家、ヨモギ温熱 セラピー、臓活食養アドバイザー	芦川 千恵美	成人(中学生以 上)
5640	腰曲がり予防講座	医療法人社団苑田会 苑田第三病院	リハビリテーショ ン科	理学療法士、作業療法士	苑田第三病院 リハビリテーショ ン科 スタッフ	一般、高齢者

メニュー 番号	タイトル	会社名	担当部署 (担当課)	講師肩書き	講師名	対象
5650	肩こり予防講座	医療法人社団苑田会 苑田第三病院	リハビリテーショ ン科	理学療法士、作業療法士	苑田第三病院 リハビリテーショ ン科 スタッフ	一般、高齢者
5660	心不全予防講座	医療法人社団苑田会 苑田第三病院	リハビリテーショ ン科	理学療法士、作業療法士	苑田第三病院 リハビリテーショ ン科 スタッフ	一般、高齢者
5670	腰痛予防講座	医療法人社団苑田会 苑田第三病院	リハビリテーショ ン科	理学療法士、作業療法士	苑田第三病院 リハビリテーショ ン科 スタッフ	一般、高齢者
6160	セルフケア術実践講座			観音整体院 院長 整体療法の先駆者、痛み改善の プロフェッショナル	山田 健一	一般、高齢
6210	心と体を楽しむ 動けるカラダ を作る健康運動	株式会社ジェイ・コミュ ニケーション・アカデ ミー		アルファビクスインストラクター	加藤 嘉津子	どなたでも