

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	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
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・柏崎美穂	小学生・中学生		【小学生以上】 1 人体模型を使って、おなかの中を学ぶ (35分) (小腸、大腸、腸内細菌など) 2 アンケート結果を織り込み、生活リズムを考える (10分) 3 質疑応答 (5分)	通年	区内		
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・柏崎美穂	一般		1 健康教室 自分の骨の丈夫さやカルシウムの大切さを理解し、生活習慣を改善する必要性を知る。(55分) 2 質疑応答 (5分)	通年	区内		
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・柏崎美穂	一般		1 健康教室 (50分) 2 質疑応答 (10分)	通年	区内		
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・柏崎美穂	一般		1 健康教室 (40分) 2 脳体操 (10分) 3 質疑応答 (10分)	通年	区内		
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・柏崎美穂	一般		1 健康教室 (50分) 免疫のしくみと食事のポイント 2 質疑応答 (10分)	通年	区内		
4370	痩せやすい食べ方 痩せにくい食べ方	未来設計サポート Medit		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	入門から初心者	食事を中心に、どうしたら健康的にダイエットができるかをお伝えいたします。また巷で流行っている多くのダイエット法の、ほんとは怖いマル秘情報まで！ 【内容】 なぜ食べないといけないのか 痩せやすい食べ方、痩せにくい食べ方 ほんとは怖いダイエット方法	要相談(予定が空いていれば可)	指定なし	無料～500円/人	
4374	ベジタベライフ～野菜から食べる健康づくり～	未来設計サポート Medit		看護師、AFP	藤澤 一馬	どなたでも	予防から治療を要する方まで	足立区が行う【糖尿病対策アクションプラン】に基づいた糖尿病対策講座になります。 生活習慣病を代表する糖尿病は、日々の取り組み一つで予防ができます。また、糖尿病になってしまっても、生活を見直すことで以前と同じような生活ができることをご存じでしょうか。野菜から食べることは知っていても、どのくらい体にいいことがあるかまでは知られていません。野菜から食べるベジタベライフの大切さ、正しい取り組み方についてご紹介いたします。 ・糖尿病の基礎知識 ・正しいベジタベライフ	全日(要相談)	足立区全域含む近隣地域	0～1000円(資料、交通費等)	
4375	意外と知らない糖尿病のホント・ウソ	未来設計サポート Medit		看護師、AFP	藤澤 一馬	どなたでも	予防から治療を要する方まで	足立区が行う【糖尿病対策アクションプラン】に基づいた糖尿病対策講座になります。 糖尿病と聞くと、不摂生や運動不足の方がなると思いませんか？世間に広まる糖尿病という名前に比べ、正しい糖尿病の知識が伝わっていないのです。糖尿病は正しい知識と取り組みで、予防から治療まですることができます。巷に広まる糖尿病のホントとウソを知り、毎日の生活を見直しましょう。 ・糖尿病は誰がなるの？ ・糖尿病は治らないの？ ・糖尿病と付き合うためには？(理学療法士監修の運動メニュー付き)	全日(要相談)	足立区全域含む近隣地域	0～1000円(資料、交通費等)	

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	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
4376	お金を貯める健康術	未来設計サポート Medit		看護師、AFP	藤澤 一馬	どなたでも		お金を貯めたい方～お金を貯まらない方まで 病気になるたら病院に行きますが、どれくらいのお金を使っているか知っていますか？糖尿病や高血圧など、生活習慣に関する病気は、長い付き合いになってしまいます。病気を防ぐことで、かかる医療費は全て貯金に回すことができます。実際病気になるって、年間いくらかかり、生涯でどれくらい医療費を支払っているかを知り、健康を保つ大切さをお伝えします。 ・生活習慣病の基礎知識 ・病気と医療費 ・お金が貯まる健康術 (理学療法士監修の運動メニュー付き)	全日(要相談)	足立区全域含む近隣地域	0~1000円(資料、交通費等)	
4377	食べて動いて健康ダイエット	未来設計サポート Medit		看護師、AFP	藤澤 一馬	小学生～高校生及びご両親	初級～中級	足立区が行う【糖尿病対策アクションプラン】に基づいた糖尿病対策講座になります。 ダイエットとは、体重を減らす意味ではありません。適正な体重、体型を整えるという意味が含まれています。10代のカラダづくりが、30代以降の体に大きく響くことをご存知でしょうか。よく食べて、よく動いて、健康的な体を作る仕組みを学びましょう。 ・体の調子が悪くなる仕組み ・無理なダイエットは病気になるやすい ・今から始める健康習慣 (専門調理師監修のレシピ付き)	全日(要相談)	足立区全域含む近隣地域	0~1000円(資料、交通費等)	
4520	サロン de 脳カツ			ファシリテーター	松下 孝夫	一般(概ね50才以上の方)		1 あいさつ(3分) 2 ひらめきクイズ(3~5問、10分) 3 クイズ/バズル (小学4~6年生レベルの国語、算数、社会、クロスワードなど 15分) 4 これまでお話ししたテーマ概要(5分) 5 本日のメインテーマ (悪徳商法、クーリングオフ、在宅療養など 20分) 6 瞑想タイム(お香の癒しの音楽と共に 6分) 7 サイコロ・ゲーム (2人1組でサイコロ勝負やトランプ型カード・ゲーム等を2ゲーム 25分) 8 コメント・シートご記入の時間 (懐かしのラブソングなどをBGMIにして 4分) 9 ご案内など(2分) 学びプラス遊びと勝負の要素を組み合わせ、脳の判断力・瞬発力を活性化させるプログラム作りをしております。	通年	区内	一人あたり 受講料100円、教材費50円、計150円	会場にPC接続可のスライド・プロジェクターをご準備いただけます。
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、アンチ年齢ポディメイク専門家	芦川 千恵美	成人(中学生以上)		リンパとは？ツボとは？を知る事で体の冷え・むくみ・しびれ・痛み等の末病の改善をはかります。カッサを使い指先足先からリンパを流しツボを刺激します。免疫を上げてデトックス効果で5年10年先を不安ではなく、笑顔で健康な日々を送れるように今から準備しましょう。	いつでも可能	どこでも可能	指導料10,000円/時間、経費(カッサ代金1000円)	
5100	爪と心を育むネイルケア	FEEL NAIL(フィールネイル)		JNEC日本ネイリスト技能検定1級、仲宗根研究所認定ネイルケアプレミアムマイスター、ネイルサロン衛生管理士	須藤 綾乃	成人～高齢者		セルフケア～プロとして開業できるレベルまで。その他(ご希望の目的に合わせたカリキュラムを作成いたします) 爪は、血流状態が現れる場所でもあり、色や形などから健康状態が読み取れるとても大切なパーツです。特に足爪は、体を支える重要な役割があり、爪の変形などから腰痛を引き起こしたり、歩行困難な状態にまでいたってしまうこともあります。ネイルケアは、見た目を美しくするだけでなく、健康で丈夫な爪を育てます。またネイルケアを通して自分自身と向き合うことで心を育てていくことが可能です。家族や周りの人の幸せを願うのなら、まず自分自身が満たされ幸せを感じながら生活することが重要です。そのための1つとして、ネイルケア(=爪のお手入れ)は、とてもオススメです。 例)高齢者の爪切り講座・自分でできるネイルケア講座・爪を育てるネイリスト養成講座など。	相談による	どこでも可能	応相談	日程・内容は事前に打ち合わせいたします。