

○健康・運動

	登録番号	性別	健康・運動	活動内容	活動に関する略歴
1	1019	男性	吹き矢	<ul style="list-style-type: none"> ・健康と生きがいについての仲間づくり ・コミュニケーションの取り方 ・団塊世代対象の色々なワークショップ ・ニューライフプランづくり ・吹き矢インストラクターとしての活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・(財)健康・生きがい開発財団健康生きがいづくりアドバイザー ・吹き矢レクリエーション協会公認指導員 ・中央区社会福祉協議会協力会員 ・健康吹き矢のインストラクターとして高齢者クラブの出前講座、介護施設等においてボランティアとして毎月活動中
2	1110	女性	体操、吹き矢 その他	<ul style="list-style-type: none"> ・折り紙、ガイド、吹き矢、高齢者健康運動、脳トレ、高齢者相談アドバイザー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルパー2級、吹き矢、脳トレ・ゲーム、相談アドバイザー
3	1120	男性	体操	<ul style="list-style-type: none"> ・パソコンのセッティング及び初歩的な指導 ・簡単な英会話及びボランティアの通訳(但し限界あり) ・高齢者向けの運動指導(筋トレ、ボクササイズ) ・自転車のツーリング、夏場のダイビング等 	<ol style="list-style-type: none"> ①パソコンはワープロ時代から使用。現在はウィンドウズ8.1を使用。 ②英語は米国及びヨーロッパに通産8年程度滞在。中国語も少々 ③現在築地社会教育会館にて筋トレ・ボクササイズをやっています。 ④自転車で仲間とツーリングに出かけています。 ⑤スキューバダイビング暦20年
4	1129	女性	健康法	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠講座 (睡眠の大切さ、睡眠の種類、快眠方法、音楽療法など) 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本音楽療法学会正会員 ・日本睡眠教育機構 睡眠健康指導士 上級認定士
5	1136	女性	健康法	<ul style="list-style-type: none"> ・脳トレ教室 ・健康講座(食事、栄養について) 	<ul style="list-style-type: none"> ・2009年頃より 健康セミナー講師をボランティアとして行う