

○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	1020	男性	体操、健康法	<ul style="list-style-type: none"> ・健康法(シニア健康体操) 	<ul style="list-style-type: none"> ・中央区スポーツ指導者 ・柔道8段・剣道5段 ・区内敬老館にて体操講座を実施中
3	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
4	1117	女性	健康法	<ul style="list-style-type: none"> ・童謡、唱歌、英語曲(ポップス)の披露 	
5	1118	男性	健康法	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の大切さと趣味の大切さを講演 ・健康を維持するために大切なマッサージ法、健康体操を解説、実技を披露 	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味:英語、写真、エレクtoon ・諸種の健康体操を研究し理想的な健康体操を創り毎日実践している。
6	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

	登録番号	性別	健康・運動	活動内容	活動に関する略歴
	1128	女性	健康法	・薬膳・中国茶についての教室(薬膳レシピなど)	
	1129	女性	健康法	・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)	・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
	1136	女性	健康法	・脳トレ教室 ・健康講座(食事、栄養について)	・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