

健康づくり講師名簿

平成28年4月現在

氏名	所属	役職	栄養関係 講演テーマ
1 シラカタ ユキエ 白方 幸恵	愛媛県栄養士会 (松山市)	管理栄養士	①生活習慣病の食事
			②個人の健康管理
			③がん予防の食生活
			④高齢者の食事
2 イマガワ ヤヨイ 今川 弥生	株式会社 ヘルシープラネット (松山市)	管理栄養士	①食からの健康づくり
		公認スポーツ栄養士	②いつまでも若々しく過ごすために(食と運動)
		健康運動指導士	③子供の食育、大人の食育
			④スポーツと栄養
3 ウサ リョウコ 宇佐 亮子	株式会社 ヘルシープラネット (松山市)	管理栄養士	①食からの健康づくり
		健康運動指導士	②健康づくりのための運動(本当は凄いラジオ体操)
			③食事と運動でロコモ予防
			④いつまでも口から食べましょう(簡易介護食)
4 クリハラ カズヤ 栗原 和也	株式会社 ヘルシープラネット (松山市)	管理栄養士	①食と運動で健康づくり
		健康運動指導士	②姿勢改善運動
			③ココロとカラダをゆるめて健康づくり
5 フジオカ ミチコ 藤岡 美智子	株式会社 東京ネパールランドえひめ (新居浜市)	管理栄養士	①メタボ予防改善の食生活
		健康運動指導士	②健康づくりの運動と食事(講義と実技)
6 ハマダ テヅル 濱田 千鶴	ジェイコー宇和島病院 (宇和島市)	管理栄養士	①生活習慣病と食事
		糖尿病予防指導士	②栄養バランスをとるための工夫

氏名	所属	役職	保健体育・メンタルヘルス関係 講演テーマ
1 カナムラ ノリコ 金村 紀子	愛媛ヨーガ協会 (松山市)	愛媛ヨーガ協会 副理事長	①呼吸法と心身のバランス(実技あり)
			②体のコリと心のコリ
			③アーユルヴェーダ(インド医学)とヨーガの実践
2 ウツノミヤ ユミ 宇都宮 由美	ガムサンの風 無影門 (松山市)	代表	①基本編リラックス&リフレッシュ(腹式呼吸と導引術)
			②チャイニーズエクササイズ
			③太極拳入門
3 タカギン キクオ 高岸 喜久男	高岸鍼灸院 (松山市)	院長	①腰痛・膝痛の治療
			②肩こりは万病のもと
			③ツボ健康法 (以上講義と実演)
4 マツモト ヒデタカ 松本 英孝	医療法人 順風会 (松山市)	健康増進課長 健康運動指導士	①各職場に応じた健康体操(筋トレ、ストレッチ等)
			②高齢者のための健康づくり
			③健康づくりにおける危機管理
5 ミノブチ ユイコ 溝渕 ゆい子	医療法人 順風会 (松山市)	健康運動指導士	①高齢者の健康づくり
			②ストレッチ体操
6 ヤノ ジュンコ 矢野 順子	生命の貯蓄体操普及会 (松山市)	理事長	①健康法
			②東洋医学
7 タダマサ ヒロフミ 忠政 啓文	全国トレイル ランニングガイド協会 (久万高原町)	理事長 健康運動指導士	①健康づくりのための運動の基礎知識(講義と実技)
			②ウォーキング教室
8 ニシオカ ケイコ 西岡 恵子	NPO法人こころ塾 (松山市)	産業カウンセラー 心理相談員	職場で活かせるメンタルヘルス
9 シライシ シンスケ 白石 信介	NPO法人こころ塾 (松山市)	産業カウンセラー	職場で活かせるメンタルヘルス
10 タナカ トモコ 田中 朋子	有限会社 えひめヘルス プラン研究所 (松前町)	看護師・保健師	①ストレスマネジメントは自己理解から
			②心を聴くコミュニケーション
			③認知症予防
			④家庭で実践、介護技術
11 ミヨウジヨウ トモコ 明星 知子	株式会社 東京ネパール ランドえひめ (新居浜市)	健康運動実践指導者	メタボ予防改善の運動処方(講義と実技)
12 イケダ イサオ 池田 勲	株式会社 東京ネパール ランドえひめ (新居浜市)	健康運動実践指導者 介護福祉士	①ストレッチ・筋カトレーニング実技
			②介護予防のための運動

一般財団法人愛媛社会保険協会
〒790-0867
松山市北立花町9-11
Tel;089-941-9059
Fax;089-941-9080