

平成30年度 健康教室開催事業実績表

No	ブロック	郡市名	実施日時	事業費	助成金額	参加人員	実施事項
1	東信	小諸市 (佐久穂町) (佐久市) (北佐久郡)	11月17日 (土)	25,000	25,000	34	「こころの健康づくり」・「シャンシャン体操」 講師 小諸市健康づくり課 保健師 小山 あゆ美 氏
2		上田市 (千曲市) (東御市) (坂城町)	11月22日 (木)	52,928	25,000	55	1認知症予防「紙芝居」鑑賞・「みんなで太鼓と竹のバチ運動」 講師 桜井 道子 氏 他5名 2「シャッフルボード」で軽運動 講師 西川 洋美 氏
3	南信	諏訪市 (富士見町) (岡谷市)	11月7日 (水)	24,872	24,872	19	1要介護状態の予防「健康寿命を延ばす=インフレの予防・改善が大切」 講師 諏訪市高齢者福祉課 保健師 長谷かよ子 氏 2「のうトレ～レクレーション」 講師 すわレクレーションコーディネーター 桜井 幸雄 氏 3「諏訪地区会員交流会」
4		伊那市 (駒ヶ根市)	11月29日 (木)	34,766	25,000	48	「生活習慣病の知識と食生活について」 講師 伊那市健康推進課 管理栄養士 小松 久代 氏 富永 志のぶ 氏
5		飯田市 (下伊那)	11月7日 (水)	25,000	25,000	105	1「防ごう低栄養」 講師 飯田市立病院 管理栄養士 熊谷彰子 氏 2「アコーディオン演奏と歌」「一緒に歌いましょう！」 講師 風のささやき ウインド・ウイスペア3名の皆さん
6	中信	木曾郡		0	0	0	実施なし
7		松本市 (東筑摩郡) (安曇野市)	10月6日 (土)	56,529	25,000	75	1健康寿命を伸ばすための栄養と食生活についての講演 「さば缶と大豆バーグ」の実演 講師 松本市健康福祉部健康づくり課管理栄養士 上條祥水 氏 2レクレーション 講師 サンスポート松本 柴山 裕司 氏
8		大町市 (北安曇郡)	2月22日 (金)	22,494	22,494	32	1「認知症を正しく理解しよう」 北アルプス認知症初期集中支援センター 専任看護師 上野優子氏 2 軽運動 講師 スポーツ指導員 岡 秀子 氏
9	北信	須坂市 (小布施) (高山村)	12月8日 (金)	20,370	20,370	33	「筋力を低下させないために」 筋トレと生活の工夫 講師 長野県立信州医療センター リハビリテーション科 理学療法士 石沢 豪 氏 作業療法士 中嶋 翔 氏
10		長野市	6月28日 (木)	24,850	25,000	26	<動いて笑顔の未来>日常的に活発に動いて、やる気、元気！ 講師 宮澤 容子 氏
			11月8日 (木)	18,200		28	「ノルディック・ダンス」 講師 坂井 真由美 氏
11		飯山市 (中野市) (北信)	11月22日 (木)	10,513	10,513	22	1「旬の野菜を使っておいしく食べよう」 講師 飯山市嘱託職員 管理栄養士 宮内 純子 氏 2「笑って楽しく動きましょう」 講師 飯山市嘱託職員 健康運動指導士 鈴木 弘美 氏
12	飯綱町 (小川村) (信濃町)	11月1日 (木)	34,380	25,000	15	健康教室及び交流会 講師 サンアップルスports課指導員 清水 美沙 氏	
合 計				349,902	253,249	492	