

愛知県社会保険協会 健康づくり講演会協力講師名簿（2024年度）

2024年3月現在

1ページ

（医師関係）

氏名	所属・略歴等	講演テーマ	調整の取りづらい曜日等
井口 昭久	医学博士 名古屋大学 名誉教授 愛知淑徳大学 スポーツ・健康医科学科 教授 一般財団法人中京長寿医療研究推進財団 理事長 元名古屋大学医学部付属病院長	①元気に老いる ②老いても脳は進化する ③糖尿病は怖くない ④生活習慣病と認知症について ⑤記憶について	月曜日の午後 火木金曜日の午前

（栄養関係）

大石 陽子	大石仲間女クッキングスペース 専任管理栄養士	①生活習慣病の予防のために ②上手に使う、食事バランスガイド ③楽しく食べて、免疫力PU	日曜日
広瀬 輝美	管理栄養士 愛知県栄養士会 元理事 愛知県栄養士会 食育委員会 元委員長 日本栄養士会 全国地域活動部会 元運営委員 愛知県栄養士会 元監事	①楽しく学ぶ食生活の基本 ②誰かに話したくなる栄養雑学 ③生活習慣病予防のための食事作り ④料理と生きがい ⑤食事と楽しみ ⑥災害時の食の備え ⑦健康寿命って～ピンピンコロリの食生活～ ⑧食生活でロコモ予防 ⑨今から始めよう！フレイル対策	
井川 博之	野菜ソムリエ/健康管理士 名古屋市教育委員会主催の市民講座「なごやか市民教室」講師	①菜食生活で人生を変える ②食生活を変えるとカラダが元気になる ③あなたの不調は野菜不足と糖質過剰が原因かもしれない ④薬の副作用でえらい目にありました ⑤中高年病気克服のヒント	

（保健体育関係）

氏名	所属・略歴等	講演テーマ	調整の取りづらい曜日等
福本 登美子	Laughter Yoga International 認定 ラフターアンバサダー（笑い大使） 笑いヨガティーチャー、 日本笑い学会講師、ヨガ指導員、認知症サポーター 開運筆跡診断士	①職場に笑顔と活力をもたらす笑いの効果と健康について ②笑いヨガの実践 ③体調改善ヨガ ④筆跡を変えて業績向上	第1・第3の火曜日 第2・第4の水曜日 上記の午前中 ※オンライン対応可能

小嶋 一夫	健康づくり総合企画 株式会社ライトウェーブ 代表取締役 一般社団法人 ANCA 自律神経ケア協会理事 一級姿勢保健均整師、骨盤均整ヨガ、棒気功講師	①即効!! 自分で整体(肩こり、腰痛等) ②〇脚(膝)改善で全身力アップ!! 実技編 ③一番大切!! 自律神経を整え疲労回復、骨盤均整ヨガ ④ストレス解消法、マインドフルネス ⑤職場で出来る骨盤均整体操(椅子位、立位で) ⑥眠れる簡単均整ヨガ ⑦脳を活性化し、気力アップする均整体操 ⑧妊活均整ヨガ ⑨膀胱元気体操 ⑩猫背解消が運を開く!!	
小嶋 夕佳	健康づくり総合企画 株式会社ライトウェーブ 代表取締役 一般社団法人 ANCA 自律神経ケア協会 代表理事 心と体のブロック解除セラピスト 姿勢保健均整師 経絡均整ヨガ講師	①どこでも出来る! ついでに簡単1分間トイレヨガ ②老化は予防出来る! エイジングケア若返りの魔法 ③職場での簡単マインドフルネス ④人間関係が楽になる心のブロックを外すセルフコーチング法 ⑤疲れを残さない睡眠のコツ ⑥誰でもできる、楽々脳のリセット体操 ⑦性格は変えられる!? 「心理学×身体学」たった一つの習慣	
株式会社 Performance Reha 神谷 秀明	株式会社 Performance Reha 代表取締役 理学療法士 鍼灸師 アスレティックトレーナー 元中部大学第一高等学校バスケット部トレーナー	①四十肩、五十肩に対する豆知識とエクササイズ ②内臓ストレッチ(内臓を自己管理でストレッチして代謝を良くする) ③うつ病などに対する治療、エクササイズ ④座ってできる腰痛改善エクササイズ ⑤スタッフの健康が企業の活力へ ~健康経営のススメ~	火曜日 水曜日 金曜日 2か月以上前に日程調整を希望。
森 智史	(有)豊川中村保険サービス営業部長 健康経営アドバイザー 健康運動指導士 プロサーファー	①今すぐはじめよう!! 『健康経営』 ②『健康経営』が会社を変える ③新しい働き方をリードする『健康経営』 ④よい姿勢が仕事を楽にし、楽しくさせる!! ⑤職場でいきる、簡単エクササイズ!!	
伊藤 敦子	健康体操教室ハローフレンズ イノア代表 健康運動指導士 愛知県女子体育連盟常任理事 市町における健康づくり教室講師	①健康体操が日本を救う! ②仕事の疲れを健康体操で取ろう! ③健康体操で生活習慣病を撃退! ④健康体操でメタボ改善 ⑤健康体操で認知症予防 ⑥健康体操でロコモ予防 ⑦健康体操で毎日元気、やる気 ⑧肩こり、腰痛とさようなら	
永瀬 幸美	グットパートナーズ 代表 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー PHIピラティス インストラクター	①座ってできるピラティス ②自律神経を整えるピラティス ③ホルモンバランスの変化とうまく付き合うためのピラティス ④女性の不定愁訴を改善するピラティス ⑤毎日10分で続けられるピラティス ※オンライン対応可能	月曜日 水曜日午前