

2018年度 スミセイ ウェルネス セミナー 開催内容

都市	開催日	共催新聞社	内容1 ＜演題・講師(敬称略)＞	内容2 ＜演題・講師(敬称略)＞
札幌	3/7	北海道新聞社	講演「輝いて歳を重ねよう～女優から学ぶ食・運動・メンタルのバランス～」 三木 美加子(女優)	講演「健康に生きる為の1・2・3～私の引き出し全て出します～」 津村 好範(健康パートナーズ代表・理学療法士)
函館	11/3	北海道新聞社 函館支社	講演「今日から始めよう！気軽に健康増進～アスリート経験に学ぶ、健康づくりのコツ」 清水 宏保(長野オリンピックスピードスケート金メダリスト)	
旭川	11/4	北海道新聞社 旭川支社	講演「今日から始めよう！気軽に健康増進～アスリート経験に学ぶ、健康づくりのコツ～」 清水 宏保(長野オリンピックスピードスケート金メダリスト)	
帯広	3/10	十勝毎日新聞社	講演「血管が若返ればどンドン健康になる～」 池谷 敏郎(池谷医院院長、医学博士)	
北見	11/11	北海道新聞社 北見支社	講演「私の健康法」 田中 雅美(シドニーオリンピック競泳銅メダリスト)	
青森	10/21	東奥日報社	講演「スポーツの力で青森の可能性を創造する」 荒川 栄(株式会社Akcompany代表取締役)	実技「健康寿命を延ばす無理のない筋力トレーニング」 宮川 和久(株式会社Akcompanyトレーナー)、荒川 栄
盛岡	10/20	岩手日報社	講演「健康と血流」 川上 智史(東海大学准教授)	講演「Enjoy Life～いま益子直美が考えるスポーツと健康～」 益子 直美(女子バレーボール元日本代表)
仙台	1/27	河北新報社	講演「見て、感じて納得！普段の生活の中でもできる運動の効果」 河村 孝幸(東北福祉大学健康科学部准教授)	
秋田	10/11、 14	秋田魁新報社	講演「秋田県の健康寿命と“健口”寿命～全身の入口、お口から歯っぱー大作戦～」 田所 大典(秋田県口腔保健支援センター副センター長) 講演「夫婦・家族関係と健康」 池内 ひろ美(八洲学園大学教授・家族問題評論家)	実技「実技を学んで在宅介護をもっと身近に」 平澤 昭子(秋田県立リハビリテーション・精神医療センター看護部長)
山形	9/22	山形新聞社	講演「気軽な運動と食事健康に てっしー流健康維持法」 勅使河原 郁恵(元ショートトラックスピードスケート日本代表)	
郡山	12/1	福島民報社	講演「「RIZAP」プロトレーナーによる健康セミナー」 吉成 大樹(RIZAPプロトレーナー)	講演「どこまでも挑戦」 岡崎 朋美(元スピードスケート選手)
那須	12/1	下野新聞社	実技「親子フットサル教室～栃木県をもっと健康に～」 北澤 豪(元サッカー日本代表)	
前橋	10/20	上毛新聞社	実技「はやめに気づいて、始める、介護予防」 山上 徹也(群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学講座准教授)	講演「目標達成への道のり～どんな状況でも諦めず、最善を尽くすこと」 福田 正博(サッカー元日本代表・解説者)
水戸	1/20	茨城新聞社	講演「三屋裕子と健康寺子屋」 三屋 裕子(日本バスケットボール協会会長)	実技「スロー健康ジョギング」 岩淵 仁(岩淵スポーツ整体院院長)
甲府	1/20	山梨日日新聞社	講演「バレーボールと私の健康」 大林 素子(元バレーボール女子日本代表)	実技「専門家による軽運動指導」 土橋 優強(ヴァンフォーレススポーツクラブアカデミーコーチ)
千葉	3/16	千葉日報社	実技「しっかりエクササイズで自然体の体にしましょう！」 岡田 幸太郎(健康運動指導士)	講演「キッチンからはじまる家族の絆～しっかり食べてココロもカラダも健康に～」 コウケンテツ(料理研究家)

都市	開催日	共催新聞社	内容1 ＜演題・講師(敬称略)＞	内容2 ＜演題・講師(敬称略)＞
さいたま	2/9	埼玉新聞社	講演「びんしゃんウォーキング」 デューク更家(ウォーキングトレーナー)	講演「笑って健康」 立川 らく朝(落語家)
松本	11/4	信濃毎日新聞社	講演「金メダリストからのメッセージ 健康づくりとノルディックウォーキング」 荻原 健司(ノルディックスー複合団体の五輪金メダリスト)	講演「健康寿命を延伸するための歩き方-10歳若返る歩き方のコツ教えます」 根本 賢一(松本大学大学院健康科学研究科教授)
岐阜	11/23	岐阜新聞社	講演「失敗を成功へ導く心の持ち方～スポーツを通じて学んだこと～」 潮田 玲子(元バドミントン日本代表選手)	実技「心と身体を整えるリラックスヨガ」 野村 みどり(ヨガインストラクター)
浜松	10/8	静岡新聞社	講演「温泉の驚くべき効果－温泉をどう使うか－」 永田 勝太郎(国際全人医療研究所 理事長)	講演「千原せいじの人生楽しく生きようや！」 千原 せいじ(お笑い芸人)
津	7/21	伊勢新聞社	講演「デューク更家のみんなでびんしゃんウォーキング！～背筋をびんと気持ちをしゅんと歩きましょう～」 デューク更家(ウォーキングクター)	
富山	10/14、21	北日本新聞社	講演「食事と心身の健康」 土井 善晴(料理研究家、おいしいもの研究所代表) 講演「快眠で実現！あなたの健康ライフ」 竹内 正志(竹内スリープメンタルクリニック院長)	実技「身体・呼吸・心を整える！マインドフルネス・ヨガ」 吉田 舞琴・村井 洋子(アピアスポーツクラブトレーナー)
金沢	7/28	北國新聞社	講演「夢をあきらめない」 石黒 由美子(元シンクロナイズドスイミング日本代表)	実技「やってみよう！座ってできる簡単ヨガ講座」 井上 道代(いしかわNPO健康支援グループエコロ代表)
福井	12/7	福井新聞社	講演「腸の元気は、元気な福井人のキーポイント！～今日から始める食事のコツ～」 清水 瑠美子(福井県栄養士会名誉会長)	実技「身体の内側から健康とキレイに～腸を温めて冬も快適に～」 奥本 怜子(Yogaインストラクター)
彦根	3/3	中日新聞社	講演「気軽な運動で健康に ウォーキングで健康維持」 野口 みずき(アテネ五輪金メダリスト)	実技「野口みずき流歩き方講座」 野口 みずき(アテネ五輪金メダリスト)
大阪	10/8	読売新聞大阪本社	講演「若々しい脳をいつまでも保つための健康習慣とは」 神出 計(大阪大学大学院教授)	実技「大真メソッド体験！ダンスプログラム」 大真 みらん(元宝塚歌劇団・星組男役)
奈良	7/7	奈良新聞社	講演「タニタの健康セミナー～タニタ食堂に学ぶ500kcalまんぶく定食のコツ～」 金 華蓮(タニタヘルスリンク管理栄養士)	講演「女性らしい体作りで心も身体も健康に」 岡部 友(ボディメイクスペシャリスト)
姫路	1/26	神戸新聞社	実技「親子サッカー教室」 加地 亮(元サッカー日本代表)、播磨高校サッカー部	
米子	1/26	新日本海新聞社	講演「陸上人生20年の軌跡～健康な体づくりの秘訣～」 朝原 宣治(北京五輪メダリスト)	
岡山	1/12	山陽新聞社	講演「ロコモ対策で足腰を健康に！」 尾崎 敏文(岡山大学整形外科教授)	実技「らくらく健康体操」 福本 智恵子(健康運動指導士)
徳島	10/20、27	徳島新聞社	講演「ライフ・コンディショニング」 佐伯 美香(元全日本バレーボール選手、元ビーチバレーヤー)	介護実技「らくらく家庭介護の方法～移動・移乗の工夫と腰痛予防、介護者の身体能力アップを図る」 津田 祐子(四国大学短期大学部教授)
高松	10/2	四国新聞社	講演「健康的な食事と運動の習慣をつけましょう RIZAP健康セミナー」 盛一 紗季(RIZAPパーソナルトレーナー)	

都市	開催日	共催新聞社	内容1 ＜演題・講師(敬称略)＞	内容2 ＜演題・講師(敬称略)＞
松山	10/20	愛媛新聞社	実技「親子でスポーツ」 大山 加奈(バレーボール元日本代表)	講演・実技「美しくなるためのセルフストレッチ」 大山 加奈(バレーボール元日本代表) 近藤 幸志郎(ストレッチトレーナー) 越智 亜里沙(司会)
新居浜	12/1	愛媛新聞社	トークイベント&親子スポーツ教室 GG佐藤(元プロ野球選手)	
高知	2/23	高知新聞社	講演 池透 暢(ウィルチェアラグビー日本代表)	
北九州	12/12	毎日新聞社	講演「ロコモ対策と健康長寿」 岩本 幸英(九州労災病院院長) 実技「きたきゅう体操」 北九州市認知症支援・介護予防センター	特別講演「がんと向き合う」 向井 亜紀(タレント)
佐賀	1/19	佐賀新聞社	講演「命の授業」 ゴロゴ松本(タレント)	血管年齢測定器体験、筋力測定器体験、介護ベッド・介護用品展示
長崎	10/20、 21	長崎新聞社	講演「夢を追い続けて・・・諦めない！ポジティブに！いつも元気なその秘訣～」 内村 周子(スポーツクラブ内村、Shuハレスタジオ)	実技「目指せ運動の天才～親子で取り組めるCOT(コーディネーショントレーニング)～」 宮崎 拓哉(スポキッズ)
熊本	12/8	熊本日日新聞社	講演「かっこよく年をとりたい」 吉本 由美(作家・エッセイスト)	実技「誰でも簡単エクササイズの実践～いつまでも美しく「歩く人」であるために～」 山下 亮(熊本健康・体力づくりセンター主任)
大分	12/14	大分合同新聞社	講演「虫の健康 ヒトの健康」 養老 孟司(東京大学名誉教授)	
宮崎	12/1	宮崎日日新聞社	実技 ランニングクリニック 谷川 真理(マラソンランナー)	
鹿児島	1/14	南日本新聞社	講演「大好きなバレーボールを通じて」 迫田 さおり(元バレーボール女子日本代表)	実技「やさしい運動で元気長寿を目指そう～運動の効果と実践」 中垣内 真樹(鹿屋体育大学スポーツ生命科学系教授)
那覇	11/23	沖縄タイムス社	講演「”長寿菌”がいのちを守る！～大切な腸内環境コントロール～」 辨野 義巳(特定国立研究開発法人理化学研究所 特別招聘研究員)	講演「沖縄県の現状と予防医療～長寿県復活のための運動療法～」 石橋 興介(竹富町立竹富診療所 所長)