

## 2019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)＞
旭川	10/12	北海道新聞社 旭川支社	講演「楽しく学ぼう！やさしい運動で健康習慣」 千葉 真子(マラソンランナー、スポーツコメンテーター)	
盛岡	10/26	岩手日報社	トーク「適度な運動と食事でも心も体も健康に」 勅使川原 郁恵(元ショートトラックスピードスケート 日本代表、健康ウォーク指導士)	実技「健康を維持する運動」 勅使川原 郁恵
仙台	2/1	河北新報社	講演「キ・レ・イに生きる！からだづくりのコツ」 森田 清美(東北文化学園大学医療福祉学部 保健福祉学科准教授)	講演「健やかなカラダとこころをキープする秘訣」 室伏 由佳(元アテネオリンピック女子ハンマー投代表)
秋田	11/4	秋田魁新報社	講演「スポーツから学ぶ健康法・現役時代の体づくり」 小塚 崇彦(フィギュアスケーター)	トークショー 小塚 崇彦 田村 陽子(フリーアナウンサー)
郡山	11/30	福島民報社	実技「からだマネジメントセミナー&キレイな姿勢づくり体験」 金森 千穂、佐藤 圭太 (スポーツクラブネサンスインストラクター)	講演「がんと向き合って」 角 盈男((元プロ野球選手)
さくら	12/7	下野新聞社	親子フットサル教室 中澤 祐二(元サッカー日本代表)	
前橋	10/19	上毛新聞社	講演・実技「充実したライフとワークを応援する 好きになれるカラダづくり」 AYA(クロスフィットトレーナー、フィットネスモデル)	
水戸	1/25	茨城新聞社	講演「食育ー2030年までの目標ー」 服部 幸應(服部栄養専門学校理事・校長)	実技「椅子(チェア)ヨガ」 住谷 マリ子(ヨガインストラクター)
新潟	11/9	新潟日報社	講演「のぼさう健康寿命！いつまでも20歳若く生きる健康法」 南雲 吉則(ナグモクリニック総院長、医学博士)	
東京	9/1	読売新聞社	基調講演「カラダマネジメント術～陸上競技から学んだこと」 朝原 宣治(元陸上競技選手、NOBY T&F CLUB主宰)	トークセッション「少しの工夫で未来が変わる～今日から始める健康習慣～」 朝原 宣治 星 奈津美(元水泳競技選手、 日本水泳連盟アスリート委員) 初瀬 勇輔(視覚障害者柔道選手、 株式会社スタイル・エッジMEDICAL代表取締役) 塩田 琴美(特定非営利活動法人アスリートヘルスマネジメント 理事、一般社団法人こみゅスポ研究所・所長)
さいたま	2/8	埼玉新聞社	講演「好きになれるカラダづくり」 AYA(クロスフィットトレーナー兼フィットネスモデル)	講演「人生100年時代を幸せに生きるセルフケア」 周 東寛(医療法人健身会南越谷健身会クリニック院長)
長野	10/29	信濃毎日新聞社	講演「健やかな美しさは小さな習慣から」 君島 十和子 氏(美容家)	実技「スマイルトレーニングでも心も体もハッピーに」 箱山 愛香(シンクロナイズドスイミングリオデジャネイロ 五輪銅メダリスト)
岐阜	11/10	岐阜新聞社	講演「動く喜び 動ける幸せ」 山賀 寛(やまが整形外科院長) 講演「夢があるから強くなれる」 前園 真聖(元サッカー日本代表)	実技「『健康ヨガ』～健やかな心と身体づくり～」 早川 公香(ヨガインストラクター)

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)＞
津	10/20	伊勢新聞社	講演・実技「武田流！ 太らない体を作るための習慣」 武田 美保(シンクロナイズドスイミングアテネ五輪 銀メダリスト)	
富山	10/13	北日本新聞社	講演「人生100年時代、一生元気で生きるために」 麻木 久仁子(タレント)	講演「最新のがん治療について」 林 龍二(富山大学附属病院 臨床腫瘍部教授)
福井	10/21	福井新聞社	講演「人生100年時代を楽しむためのアンガーマネジメント ～『怒り』を上手にコントロールしよう！～」 上村 泰子(一般社団法人アンガーマネジメント協会 認定アンガーマネジメントファシリテーター)	実技「生活習慣病予防に向けて生活に運動を取り入れよう ～福井市推奨体操 元気体操21～」 漆崎 由美(有限会社パワーリンク代表取締役、 NPO法人生涯体育学習振興機構理事長、 健康運動指導士)
草津	10/19	京都新聞社	トークショー「夢をあきらめない～いつまでもチャレンジできる 心と身体の作り方」 山中 慎介(元プロボクシングWBC世界バンタム級 世界チャンピオン) 二宮 寿朗(スポーツライター)	実技「しなやかな筋肉をつくりストレス発散～日常生活に取り 入れるエクササイズ講習」 大井 登美代(グンゼスポーツ南草津レイクブルー)
大阪	10/5	読売新聞社	トークショー「新体操が教えてくれたこと」 畠山 愛理(元新体操競技選手)	トークセッション「少しの工夫で未来が変わる～今日から始 める健康習慣～」 畠山 愛理 岡本 依子(元テコンドー競技選手) 金村 祐美子(元スプリントカヤック競技選手) 鈴木 ちさ(株式会社カッサンドラ・ディ・アイ代表取締役)
岸和田	11/11	読売新聞社	基調講演「グッドライフコンディショニング」 岡本 依子(元テコンドー競技選手) 特別講演「将来の健康は自分でつかむ！～今、知ってお くべき事・やるべき事～」 花谷 彰久(府中病院心不全センター・センター長)	ダンスプログラム 紫友 みれい(元宝塚歌劇団雪組男役) 高橋 愛(保健師)
奈良	7/6	奈良新聞社	講演「健康寿命の延伸にむけて～今日からできる健康づく り～食事・運動・睡眠・入浴～」 小山 佳久(住友生命保険相互会社 関西法人ソリューションセンター長)	スペシャルトーク「ゴルフが教えてくれたこと、子育てをしな がら健康・スタイル維持のために行っていること」 東尾 理子(プロゴルファー)
姫路	2/15	神戸新聞社	講演「私たちのバレーボール人生～あきらめない心。夢を 叶えるために」 眞鍋 政義(前女子バレーボール日本代表監督) 佐野 優子(元女子バレーボール日本代表)	親子バレーボール教室 眞鍋 政義 佐野 優子
松江	10/26	山陰中央新報社	トップアスリートと学ぶ かけっこ教室 塚原 直貴(北京五輪 男子4×100mリレー銀メダリスト)	
山口	8/31	山口新聞社	講演「スポーツのチカラ～健全で豊かな人生を歩むために」 大山 加奈(元バレーボール女子日本代表)	スポーツ教室「親子で楽しく運動しよう！」 大山 加奈 緑川 真由美(元東レアローズ選手)
北島	11/30	徳島新聞社	講演「夢は越えられる～成功と健康の秘訣～」 里崎 智也(野球解説者、元プロ野球選手)	実技「親子で楽しもう！ストレッチ&キャッチボール教室」 里崎 智也
高松	10/3	四国新聞社	講演：「ひとつひとつ、少しずつ」 鈴木 明子(プロフィギュアスケーター、元オリンピック日本代表)	
松前	10/19	愛媛新聞社	トークショー&親子野球教室 マック鈴木(元プロ野球選手、元メジャーリーガー)	
西条	10/27	愛媛新聞社	トークショー&親子サッカー教室 福西 崇史(元サッカー日本代表、NHKサッカー解説者)	

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)＞
高知	1/25	高知新聞社	講演・実技「健康寿命を延ばす！カラダ作り」 谷本 道哉(近畿大学准教授)	
福岡	11/16	西日本新聞社	トークショー「野球が私に教えてくれたこと」 秋山 幸二(福岡ソフトバンクホークス前監督)	実技:「いきいき毎日を過ごすための心と身体づくり」 太刀山 美樹(運動塾MIKIファニット代表)
北九州	12/11	毎日新聞社	講演「貧血にかくされた本当の病気」 渋谷 恒文(国家公務員共済組合連合会 新小倉病院・病院長) 講演「心で走る」 瀬古 利彦(横浜DeNAランニングクラブ・エグゼクティブ アドバイザー)	実技「ひまわり太極拳(タイチー)」 北九州市認知症支援・介護予防センター
佐賀	11/17	佐賀新聞社	講演「脳を活かして健康ライフ」 澤口 俊之(人間性脳科学研究所・所長)	・血管年齢測定器体験 ・筋力測定器体験 ・Inbody体験による健康チェック ・セルフハンドケアマッサージ体験 ・介護ベッドなど介護用品展示
長崎	9/29	長崎新聞社	講演「弱小集団を甲子園優勝へと導くチームづくり」 高嶋 仁(智弁和歌山高校野球部前監督)	実技「介護をされない！カラダづくりを目指す！～メディカルフィットネス『e-エクササイズ』～」 松浦 亜紀子(株式会社e-エクササイズ代表取締役)
熊本	12/14	熊本日日新聞社	講演「夢を追いかけて～元・鷹の守護神の挑戦」 馬原 孝浩(元プロ野球選手)	実技「親子でチャレンジ！ケガをしないためのカラダづくり」 馬原 孝浩
宮崎	11/30	宮崎日日新聞社	ランニングクリニック(①親子の部、②一般の部) 谷川 真理(マラソンランナー)	
鹿児島	1/11	南日本新聞社	講演「私のマラソン人生～夢を描いて素敵に生きる～」 松野 明美(元オリンピックランナー)	講演・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「食べ物は薬！クスイムン・先人の知恵を生かし長寿を取り戻そう」 宮國 由紀江(琉球薬膳研究家)	実技「運動』は、運を動かす！動くことの大切さを知り、いつまでも元気に！」 平田 歩(プライベートスタジオ「A-DREAM」代表)