

【Project PAN (Physical Activity and Nutrition)】

1, 2月	<p>テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>1/11, 12, 13, 14, 20, 25 墨田区介護予防事業「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区6会場)</p> <p>2/14 墨田区介護予防サポーター養成講座 講義「栄養改善」(講師:木村美佳、墨田区女性センター)</p> <p>2/15~17 益田市シルバー人材センター「介護予防リーダー養成講習」(講師:木村美佳、益田市・島根県)</p> <p>2/18 墨田区特定高齢者事業「口腔機能向上プログラム」講義「食べて生き生き術」(講師:木村美佳、墨田区役所)</p> <p>2/3, 4, 8, 9, 10, 22 墨田区介護予防事業「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区6会場)</p>
3, 4月	<p>テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>3/8~10 益田市シルバー人材センター「介護予防リーダー養成講習」(講師:木村美佳、益田市・島根県)</p> <p>4/1 墨田区「すみだテイクテン」事業委託契約締結(平成23年度)</p>
5, 6月	<p>テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>5/10, 17, 18, 19, 20, 26「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区6会場)</p> <p>6/7, 16, 21, 22, 23, 24「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区6会場)</p> <p>6/22 世田谷区主催介護予防教室「元気生活のための筋力アップ教室」(講師:木村美佳、世田谷区上北沢・上北沢ホーム)</p> <p>6/27~29 岩国市社会福祉協議会錦支部主催「介護予防リーダー養成講習」(講師:木村美佳、山口県岩国市)</p>
7, 8月	<p>テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>7/5, 19, 20, 21, 22, 28 「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区6会場)</p> <p>7/4~5, 7/25~26, 8/8 NPO 法人国民健康会議主催「介護予防リーダー養成講習」(講師:木村美佳)</p> <p>7/11~13 岩国市社会福祉協議会錦支部主催「介護予防リーダー養成講習」(講師:木村美佳、山口県岩国市)</p> <p>8/11 墨田区広報誌「すみだ」で、23年度「すみだテイクテン」初心者教室の募集開始</p>
9, 10月	<p>テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>9/2 墨田区高齢者福祉課主催 すみだテイクテン 栄養講演会 「最新研究が教える食事の秘訣~高齢者は肉も脂も食べよう~」 (講師:人間総合科学大学 熊谷修教授 東京・墨田区)</p> <p>9/6, 7, 8, 9, 13, 22, 27 「すみだテイクテン 第7期講習会(初心者向)」(墨田区5会場)</p> <p>9/14, 15, 26, 27, 29 「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区6会場)</p> <p>10/3, 4, 5, 6, 11, 14, 18, 25, 26, 27 「すみだテイクテン 第7期講習会(初心者向)」</p>

	<p>(墨田区5会場)</p> <p>10/14, 18, 20, 25, 26, 27 「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区6会場)</p> <p>10/13 「泉北ほっとけないネットワーク」大阪市立大学春木研究室主催テイクテン講習会(講師:木村美佳、大阪・堺市 泉北ニュータウン榎塚台)</p> <p>10/24 世田谷区主催介護予防教室(講師:木村美佳、世田谷区上祖師谷グループホームかたらい)</p> <p>リズムテン(LiSM10!®)</p> <p>9/5 リズムテンカウンセラー養成DVD用講義撮影(「栄養」講師:日本女子大学丸山千寿子教授、「カウンセリング手法」講師:木村美佳)</p>
11, 12月	<p>テイクテン(TAKE10!®)</p> <p>11/1, 2, 4, 8, 10, 15, 18 「すみだテイクテン 第7期講習会(初心者向)」(墨田区5会場)</p> <p>11/17, 22, 24, 25, 29, 30 「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区6会場)</p> <p>11/8 江戸川人生大学 介護・福祉学科講義「介護予防」(講師:木村美佳)(篠崎文化プラザ・東京都江戸川区)</p> <p>11/14 墨田区介護予防サポーター養成講座 講義「栄養改善」(講師:木村美佳、墨田区役所)</p> <p>11/28 NPO 法人国民健康会議主催「介護予防リーダー養成講習」(講師:木村美佳)</p> <p>12/9, 13, 15, 20, 21, 22 「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区6会場)</p> <p>12/13 ILSI Japan 主催講演会「働き盛り世代の健康とエクササイズ」“そのための実践。日常でできる軽い運動(TAKE10!®)”(演者:古名丈人先生、青山ダイヤモンドホール)</p> <p>12/15 日本版 TAKE10!®の紹介、及びベトナム Thaibinh 省での導入の可能性検討会(演者:木村美佳、出席者:Ministry of Health, NIN, Vietnam Public Health Association, Thaibinh 省の各担当者及び ILSI Japan 3名、計19名、Thaibinh・ベトナム)</p> <p>12/16 ILSI Japan PAN Program の紹介、VPHA の活動紹介とベトナムへの日本版 TAKE10!®導入についての検討会議(演者:戸上貴司・木村美佳、出席者:Ministry of Health, VPHA, NIN の各担当者, ILSI Japan 3人等、計11人、Hanoi)</p> <p>12/22 「泉北ほっとけないネットワーク」大阪市立大学春木研究室主催テイクテン講習会(講師:木村美佳、大阪・堺市 泉北ニュータウン榎塚台)</p> <p>リズムテン(LiSM10!®)</p> <p>12/7 リズムテンDVD 試写</p> <p>12/20 リズムテンDVD MA(音声編集)</p>