

【Project PAN (Physical Activity and Nutrition)】

<p>1, 2 月</p>	<p>テイクテン (TAKE10!) 1/6, 13, 14, 15, 16, 22 「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区 6 会場) 1/8 『TAKE10! DVD 応用編 (仮)』最終試写 1/19 『TAKE10! DVD 応用編 (仮)』最終ナレーション録音 MA 1/21, 22, 23 益田市介護予防リーダー養成講座 (講師: 木村美佳、島根・益田市) 2/3, 10, 19, 20, 25, 26 「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区 6 会場) 2/4, 5 益田市介護予防リーダー養成講座 (講師: 木村美佳、島根・益田市) リズムテン (LiSM10!) 1/26 「LiSM10!」カウンセラー養成研修 (講師: 丸山千寿子、木村美佳、ILSI Japan 会議室) 2/2 「LiSM10!」カウンセラー養成研修: 追加研修 (講師: 木村美佳、ILSI Japan 会議室)</p>
<p>3, 4 月</p>	<p>3/19 「すみだテイクテン」フォローアップ教室案内発送 (対象 242 人) 4/20 「すみだテイクテン」ボランティアスタッフ説明会 4/24~27 「TAKE10!®」通信教育介入研究評価 (北海道・日高町、真狩村)</p>
<p>5, 6 月</p>	<p>テイクテン (TAKE10!®) 5/7~8 津和野町介護予防リーダー養成講座 (講師: 木村美佳、島根・津和野町) 5/19, 21, 22, 26, 27, 28 「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区 6 会場) 6/16~19 益田市介護予防リーダー養成講座 (講師: 木村美佳、島根・益田市) 6/16, 18, 19, 23, 24, 25 「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区 6 会場) 公開セミナー (8/1) の案内状を自治体担当者等に送付 (500 通) 「TAKE10!®」DVD 応用編ダイジェスト版製作</p>
<p>7, 8 月</p>	<p>テイクテン (TAKE10!®) 7/10 DVD 応用編ダイジェスト版 レコーディング (7 月末完成) 7/17, 21, 22, 23, 28, 30 「すみだテイクテン フォローアップ教室」(墨田区 6 会場) 7/21 ~ 益田市内 4 箇所の振興センター (公民館) から、益田市シルバー人材センターが介護予防教室の委託を受け、活動を開始 (テイクテン介護予防活動リーダー講習を受講したリーダーによる教室開催) 8/1 公開セミナー「これからの介護予防を考える」 (講師: 厚労省東内氏、熊谷修先生他 KFC ホール・両国) 参加者数 約 90 名 8/25~26 津和野町介護予防リーダー養成講座 (講師: 木村美佳、島根・津和野町) 8/25 津和野町シルバー人材センター介護予防事業特別講演会 「これからの介護予防のために~テイクテンでいつまでも元気~」 (講師: 熊谷修先生 島根・津和野町)</p>

	<p>主催：津和野町シルバー人材センター 共催：津和野町 後援：津和野町社会福祉協議会 山陰中央新報社 8/26 岩国市社会福祉協議会錦町支部主催 講演会 「自立高齢者の介護予防を目指して～テイクテンでいつまでも元気～」 （講師：熊谷修先生 山口・岩国市） 8/28 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：熊谷修先生 東京・墨田区）</p>
9, 10 月	<p>テイクテン (TAKE10!®) 9/8, 15, 17, 18, 24, 29, 30 「すみだテイクテン第 5 期講習会 (初心者向)」 (墨田区 6 会場) 9/1, 3, 4, 10, 16, 29 「すみだテイクテン フォローアップ教室」 (墨田区 6 会場) 10/2, 6, 8, 13, 14, 15, 20, 22, 27, 28, 29, 30 「すみだテイクテン第 5 期講習会 (初心者向)」 (墨田区 6 会場) 10/1, 6, 8, 21, 23, 27 「すみだテイクテン フォローアップ教室」 (墨田区 6 会場) 10/21~23 第 68 回日本公衆衛生学会 ポスター発表 「運動及び食習慣の改善のための介入が生活機能維持に及ぼす影響」 (奈良)</p>
11, 12 月	<p>テイクテン (TAKE10!®) 11/2, 10, 11, 12, 19, 20, 25, 26 「すみだテイクテン第 5 期講習会 (初心者向)」 (墨田区 6 会場) 11/2, 11, 12, 19, 24, 27 「すみだテイクテン フォローアップ教室」 (墨田区 6 会場) 12/1, 3, 4 「すみだテイクテン第 5 期講習会 (初心者向)」 (墨田区 6 会場) 12/8, 10, 16, 18, 22, 24 「すみだテイクテン フォローアップ教室」 (墨田区 6 会場) 11/24 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) (江戸川区船堀) リズムテン (LiSM10!®) 11/11~13 生活習慣病対策展にて LiSM10!®の紹介 (株)ニチレイフーズ (東京ビッグサイト)</p>