

○講演・セミナー

No	支部名	講演・セミナー内容	同時開催行事	実施月	参加者数
2	東北	「歌って・手遊ぶ・ご健笑う」 日本お笑い学会 東北支部	支部総会	5月	96
3	栃木	「災害から学ぶ生活と終活」～自助・共助・公助～ Hospitality Support 和心代表 黒澤和子所長	支部総会	5月	106
8	湘南	『健康寿命をのばすために』 パナソニック健康管理センター：奥山副所長	支部総会	5月	118
9	北陸	「いつまでも若々しく生きる為に」 講 師：NPO法人生涯体育学習振興機構 藤田 有布子氏	支部総会	5月	44
13	滋賀	認知症予防に「笑い」 笑いヨガでいきいき人生 ラフターヨガ 芦田真奈美様・後藤美智子様	支部総会	5月	101
23	寝屋川	「笑い与健康」 笑顔の時間代表 上田真弓様	支部総会	5月	127
25	河内和泉	「笑いの効能」 関西学院教授 鹿島我様	支部総会	5月	80
30	奈和	「楽しく食べて健康に！」 キューピー株式会社研究開発部	支部総会	5月	61
31	山陰	「これから始めるフレイル予防」 松江市介護保険課 尾添聡美様	支部総会	5月	62
		「健康講座」	単独	6月	18
35	九州	「食べる事！人生100年時代を生きる」 (株) 明治 藤井講師	支部総会	5月	76
29	奈良西	「健康講話」歯と口のケアとトレーニング パナソニック健保 中井課長	単独	7月	17
2	東北	「あなたの血圧大丈夫」 白河市「市民共学」出前講座	単独	8月	16
		「骨粗鬆症の予防と対策」 松田病院骨粗鬆症リエゾン会	単独	9月	42
8	湘南	「介護制度講演会」 パナソニック保険	友愛懇親会	10月	93
34	守口門真	健康づくり講演会「ヤクルト健康教室」 講和と健康測定（骨密度・血管年齢）	単独	10月	76
26	兵庫東	健康セミナー	単独	10月	51
2	東北	介護予防セミナー 「カッコいいシニアでいこう」	単独	11月	10
6 7	横浜東西	食の健康 講師 ヤクルト本社 石原真理栄養管理士 「腸の健康」	単独	11月	46
8	湘南	2019年度「健康づくり」第1弾＜秋の健康セミナー＞ ポールウォーキング実践教室	単独	11月	21
12	三重	ノルディックウォーク（健康づくり活動 伊賀地区）	単独	11月	43
14	京都	「S・P・A運動」講習会 健康づくりの会 山根先生「いつでもどこでもできる若返り運動」	単独	11月	28
19	北大阪	シニアの集い 講演 「笑顔と健康」 講師（笑顔の時間代表） 上田 真弓様	シニアの集い	11月	63
35	九州	健康セミナー ウェルネスサポート 佐藤講師	新春懇親会	1月	81
8	湘南	2019年度「健康づくり」第2弾＜春の健康セミナー＞ 「人生100年時代を歩きぬく正しい歩き方と筋肉貯金」	単独	2月	24

○健康クイズ活用事例

No	支部名	開催行事内容	開催回数
2	東北	「支部総会」	1
		「新春懇親会」	1
3	栃木支部	「支部総会」	1
		ハッ場ダム見学他バスツアー	1
		「同好会世話役懇談会」	1
4	東京都	健康クイズ	1
	関東6支部	「女性会員懇談会」	1
8	湘南	東京新発見バスツアー	1
		「節目懇談会」	1
		「春の健康セミナー」	1
15	京都南	「支部総会」	1
		「支部役員会」	毎回
		「地区懇談会」脳トレ・なぜなぜじゃんけん他	5
		「同好会世話役会議」	1
16	大阪市内	丹波篠山バス旅行	1
19	北大阪	「支部総会」	1
		「シニアの集い」	1
25	河内和泉	熊川宿・三方五湖秋レクバスツアー	1
31	山陰	「支部総会」	1

○ウォーキングなど

開催回数は参考(未カウントあり)

No	支部名	活動内容(行事名)	実施回数	同好会名	開催回数
1	北海道	歩こう会	7		
2	東北			歩こう会	20
3	栃木	健康ウォーク&バーベキュー	1	ニコニコ歩こう会	4
4	東京都	健康ウォーキング	2	東京みちくさ会	5
5	首都圏			東京みちくさ会	3
				漫友会	9
6	横浜東西			ふらり歩こう会	18
				山酔会	10
8	湘南			湘南歩こう会	9
9	北陸	歩こう会	5		
10	静岡			静岡歩こう会	7
11	中部			健やか楽歩会	8
				歩こう会	10
				歩こう会(長野)	6
12	三重	ノルディックウォーク(伊賀地区)	1	山歩き会	11
				歩こう会(伊勢)	22
				歩こう会(伊賀)	8
13	滋賀			湖の辺歩こう会	10
				フォトウォーク	6
14	京都			京都歩こう会	30
15	京都南			山城歩こう会	16
16	大阪市内			なにわ歩こう会	5
17	高槻				
18	茨木摂津	健康ウォーキング	6	北摂歩こう会	5
19	北大阪			歩こう会	17
20	枚方北				
21	枚方南			くらわん会	11
22	交野	見て歩こう会	6	山歩会	9
23	寝屋川	ウォーキングラリー	12		
		歴史と街道を巡る	4		
		ウォーキング&BBQ	1		
24	守口門真			歴史散歩部会	9
25	河内和泉			歩こう会	4
26	兵庫東			歩こう会	18
27	兵庫西			歩こう会	8
28	奈良東				
29	奈良西			歩こう会	12
30	奈和	山の辺の道ウォーク&クリーン	1		
32	岡山	歩こうマイチャレンジ	4	歩こう会	13
34	四国	ぶらり悠游クラブ	3	香川健康ウォーク同好会	5
				愛媛歩こう会	3
35	九州			歩こう会	8

○体操・ストレッチなど

開催回数は参考(未カウントあり)

No	支部名	活動内容(行事名)	同時開催行事	開催回数
1	北海道	ラジオ体操(歩こう会・隔月懇・北のEとも)		22
3	栃木	健康体操 健康体操 健康体操 健康体操	新春懇親会 友愛懇談会 節目懇談会 同好会世話役懇談会	1 3 1 1
6	横浜東西	太極拳 健康体操	支部総会 グランドシニア懇 他	月4回 1 1 2
8	湘南	気功・太極拳		月2回
9	北陸	健康体操	支部総会・地区総会	2
14	京都	ラジオ体操 健康体操		11 1
15	京都南	体操?	支部役員会 支部総会 竹林保全会 地区懇談会 同好会世話役会議	12 1 6 5 2
16	大阪市内	ラジオ体操		13
20	枚方北	ストレッチ体操	ボーリング	12
21	枚方南	ラジオ体操(中央公園) ラジオ体操(茄子作)		毎日 毎日
22	交野	太極拳教室		月4回
23	寝屋川	太極拳		月8回
26	兵庫東	ラジオ体操		4
27	兵庫西	健康体操	Swing合唱団	21
34	四国	ラジオ体操	支部総会など	8
35	九州	ラジオ体操でリフレッシュ		9

○他各種健康づくり行事

No	支部名	活動内容(行事名)	実施回数
1	北海道	増毛・留萌・旭山動物園と深川フルーツ狩り	1
2	東北	健康スポーツ観戦 健康ボーリング大会 健康グラウンドゴルフ大会	8 5 3
3	栃木	顔ヨガ(女性懇談会) 健康ボウリング大会	1 1
9	北陸	ゴルフ(支部行事) グラウンドゴルフ(支部行事)	3 4
12	三重	スポーツ吹き矢(伊勢地区)	1
13	滋賀	ボーリング大会	2
16	大阪市内	ボーリング大会 健康づくり料理教室 大阪ガスクッキングスクール料理講習会	1 1
17	高槻	健康づくり体験教室 グラウンドゴルフ	1
20	枚方北	ファミリーボーリング大会	1
23	寝屋川	ボーリング大会	1
24	守口門真	ボウリング大会	1
25	河内和泉	ボーリング大会	1
27	兵庫西	Swing合唱団	21
32	岡山	グラウンドゴルフ大会	1
33	西中国	ボーリング大会(山口/広島東部/西部)	3
34	西国	体力測定	1