

# 尼崎市フレイル予防・認知症を学ぶ講師助成事業に係る



## 講師リスト



### 【フレイル予防】

講師名	内容の詳細	講師としての実績 (左記内容)
市川 容子 (いちかわ ようこ)	ヨガとアロマを活用したフレイル予防講座 (心身ともにリフレッシュする講座)	実施年月:令和元年3月 実施場所:小田南生涯学習プラザ
植田 和弥 (うえだ かずや)	100歳まで元気であるためのフレイル予防講座 (重心を意識したラクな動きリハビリ教室)	実施年月:令和6年9月 実施場所:リハビリモンスター苦楽園 (西宮市)
岡田 敦子 (おかだ あつこ)	音楽療法を活用したフレイル予防講座 (音楽演奏などによるトレーニング)	実施年月:令和2年2月 実施場所:武庫川福祉会館
北村 佐恵子 (きたむら さえこ)	笑いヨガを活用したフレイル予防講座 (笑いで元気になる講座)	実施年月:令和4年3月 実施場所:西昆陽会館
くわえ鍼灸整骨院 加 大輔 (くわえ だいすけ)	チューブやボールを使ったフレイル予防講座 (転倒予防、肩こり・腰痛改善などを予防する講座)	実施年月:令和6年6月 実施場所:小田南生涯学習プラザ
ゲンゼスポーツ株式会社 スポーツ指導員	フレイル予防講座(100歳まで動けるカラダの作り 方)、腰痛・ひざ痛予防講座	実施年月:令和6年2月 実施場所:京都府八幡市役所
公益財団法人尼崎市 スポーツ振興事業団の スポーツ指導員	椅子に座りながらフレイル予防講座 (転倒予防体操)	実施年月:令和2年10月 実施場所:市内5地区の生涯学習 プラザ
竹内 由佳子 (たけうち ゆかこ)	椅子に座ったままできるダンス(リズム体操)を 活用したフレイル予防講座(認知症予防、免疫力の向 上、身体的機能の維持及び筋力の向上)	実施年月:令和6年9月 実施場所:大阪市港区築港会館老人憩 の家(大阪市介護予防教室(なにわ元気塾))
中野 博雅 (なかの ひろまさ)	歌と音楽を活用したフレイル予防講座 (「笑い」と「運動」で免疫力アップ講座)	実施年月:令和元年8月 実施場所:琴ノ浦高等学校 (みんなのサマーセミナー)
丸野 かおり (まるの かおり)	ピラティスなどを活用したフレイル予防講座(肩こ り・腰痛改善などを予防する講座)	実施年月:令和2年9月 実施場所:塚口さんさんタウン コミュニティホール
村上 昌子 (むらかみ まさこ)	笑顔体操や簡単な体操・クイズなども取り入れた 楽しいフレイル予防講座	実施年月:令和6年10月 実施場所:大庄北生涯学習プラザ
米澤 典子 (よねざわ のりこ)	内臓機能活性化法を活用したフレイル予防講座(体操 の講座)	実施年月:令和2年10月 実施場所:加古川神戸新聞 カルチャーセンター
渡辺 真理 (わたなべ まり)	スクエアステップを活用したフレイル予防講座(転 倒予防・認知機能の向上)	実施年月:平成27年3月 実施場所:すこやかプラザ (世代間交流広場ほのぼの)

### 【認知症】

池邊 美保子 (いけべ みほこ)	お手玉遊びを活用した認知症予防講座	実施年月:令和元年8月 実施場所:老人福祉センター
市川 容子 (いちかわ ようこ)	アロマを活用した認知症予防講座 (アロマ癒し講座)	実施年月:令和2年3月 実施場所:小田南生涯学習プラザ
岡田 敦子 (おかだ あつこ)	音楽療法を活用した認知症予防講座 (音楽による注意制御トレーニング)	実施年月:令和2年2月 実施場所:武庫川福祉会館

## 【認知症】

北野 陽子 (きたの ようこ)	アロマを活用した認知症予防講座 (アロマ癒し講座)	実施年月:令和元年11月 実施場所:すこやかプラザ
北村 佐恵子 (きたむら さえこ)	笑いヨガを活用した認知症予防講座 (笑いで元気になる講座)	実施年月:令和4年3月 実施場所:西昆陽会館
清谷 善子 (きよたに よしこ)	アロマを活用した認知症予防講座 (アロマ癒し講座)	実施年月:令和2年7月 実施場所:エレガーノ西宮 (サービス付き高齢者向け住宅)
くわえ鍼灸整骨院 加 大輔 (くわえ だいすけ)	五感を刺激し脳の活性化する認知症予防講座 (五感を刺激する脳トレ講座)	実施年月:令和6年6月 実施場所:武庫西生涯学習プラザ
佐藤 智子 (さとう ともこ)	視覚機能を活用した認知症予防講座 (眼球運動・脳トレ運動)	実施年月:令和2年9月 実施場所:大庄元気むら (旧コープ) (認知症カフェ)
末吉 敬子 (すえよし けいこ)	臨床美術を活用した認知症予防講座 (アートワークショップ)	実施年月:令和2年8月 実施場所:猪名寺自治会館
村上 昌子 (むらかみ まさこ)	老いも病も遠ざけるレシピ紹介など 楽しい認知症予防講座	実施年月:令和5年6月 実施場所:尼崎市立すこやかプラザ
森 栄子 (もり えいこ)	簡単な英会話と体操を交えた認知症予防講座 (椅子に座ってでも可)	実施年月:令和3年12月 実施場所:杭瀬団地会館
渡邊 恵実 (わたなべ めぐみ)	音楽療法を活用した認知症予防講座 (歌って笑って!音楽遊び)	実施年月:令和6年10月 実施場所:小田南生涯学習プラザ
1 秋田 知子 (あきた ともこ) 2 熊野 千津 (くまの ちづ) 3 高橋 ひろ子 (たかはし ひろこ)	美容を通じての認知症予防講座 ①つるつるハンドマッサージ ②いきいきフェイシャルマッサージ ③つやつやスキンケアのコツ ④若返りメイクのコツ ※すべて自分自身で行います	1 秋田 知子 実施年月:令和2年2月 実施場所:小田北生涯学習プラザ 2 熊野 千津 実施年月:平成27年6月 実施場所:西宮市段上公民館 3 高橋 ひろ子 実施年月:平成30年5月 実施場所:ネットヨタ夙川店

※助成事業を活用する際は、必ずしもこのリストを活用する必要はありません。  
 ※助成事業の活用には条件がございますので、市HPもしくは包括支援担当にご確認ください。

## リストの活用方法

- ①説明していただきたい講師がいましたら、包括支援担当へご連絡ください。
- ②包括支援担当が講師の方と連絡をとり、実施の可否等について確認（実施の可否に関わらず団体へは連絡をします）をさせていただきます（実施希望日時・実施会場等を包括支援担当へお伝えください）。
- ③実施が可能な場合は講師の方と活動団体において実施内容等の調整（講師の方の電話番号をお伝えもしくは団体の電話番号をお伝えします）をお願いします。実施内容等の調整後「尼崎市フレイル予防・認知症を学ぶ講師費用助成金交付申請書（市HPもしくは包括支援担当で入手可能）」を包括支援担当へ実施日の原則2週間前までに提出ください。

### 【お問い合わせ先及び申請書等提出先】

尼崎市 福祉部 包括支援担当

〒660-8501 尼崎市東七松町1-23-1 尼崎市役所 北館3階

TEL : 06-6489-6356 FAX : 06-6489-6528



市のHP