






# 「アドバイザー(A D)活動支援講座」 **オンライン開催** 参加申込書

受講希望者は、「希望する開催日」(両日参加も可)と「氏名・年齢・メールアドレス」を明記の上、  
財団E-mail：[info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp) までお申し込み下さい。(いきがい 159 号 P4に関連記事)

時間	9月9日(土)	
9:30	Zoom 入場 受付開始 (事前送信する招待メールから入場して下さい)	
9:50	オリエンテーション	
10:00~11:00 (60分) ※意見交換	1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告(4-1) “スマートフレイル部会”より 百歳まで輝き続ける『スマートフレイル』のライフスタイルを この手に 講師/榮木照明(健生千葉AD)・早川さおり(東京都中央区AD)	 
11:00~11:10	休憩	
11:10~12:10 (60分) ※意見交換	2. スポーツを通じた共生社会の実現はできるか? ~2012年ロンドンパラリンピック日本代表コーチから見た、 障がい者スポーツの現状と課題~ 講師/塩家吹雪(NPO法人 シオヤレクリエーションクラブ理事長、東京都北区AD)	
12:15	アンケート記入・事務連絡・閉講	

時間	12月2日(土)	
9:30	Zoom 入場 受付開始 (事前送信する招待メールから入場して下さい)	
9:50	オリエンテーション	
10:00~11:00 (60分) ※意見交換	1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告(4-2) “女性の社会参加部会+都市と地方の活動モデル部会”より シニアの活性化について~女性の社会参加/地方の実践活動の視点から~ 講師/江口郁子(長岡健生AD)	
11:00~11:10	休憩	
11:10~12:10 (60分) ※意見交換	2. 65歳から体と頭を強くするおいしい食べ方 ~カリスマ管理栄養士の“長寿食”~ 講師/菊池真由子(管理栄養士、健康運動指導士、NR・サプリメントアドバイザー)	
12:15	アンケート記入・事務連絡・閉講	

○ <切り取り> ○

## アドバイザー活動支援講座 参加申込書

( 月 日 )

参加希望日に☑	<input type="checkbox"/> 9/9(土)のみ参加 <input type="checkbox"/> 12/2(土)のみ参加 <input type="checkbox"/> 両日とも参加
氏名(協議会)	
メールアドレス	

①申込先 ➡ ・FAXは、健生財団 FAX 03-3818-3725 へ (☎ 03-3818-1451)

➡ ・メールは、上記情報を健生財団 E-mail: [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp) へ

②オンライン個人参加が難しい方は、1か所に集合し参加(視聴)ください。

## ◆ 塩家吹雪講師 紹介

- 1971 年生まれ、新潟県出身、World Athletics CECS レベル I コーチ、World Pala Athletics NTO（国内技術委員）、日本パラスポーツ協会公認 障がい者スポーツコーチ、JAAF 公認ジュニアコーチ、他
- 特定非営利活動（NPO）法人 シオヤレクリエーションクラブ 理事長  
中学 1 年時に恩師との出会いから陸上競技を始め、19 歳の時にクラブチームを立ち上げ、選手兼代表としてチームを牽引。2000 年より視覚障がい選手（短距離走）の入部をきっかけに、伴走者として多くの国際大会に出場。引退後は、指導者としてパラアスリートの育成や日本選手団のコーチを務め、2016 年に NPO 法人シオヤレクリエーションクラブを発足し、障がいの有無にかかわらず、子どもから大人まで参加可能な陸上競技の開催やレクリエーション活動等を行う。誰もが生きがいを持って生き生きと暮らせる社会となるよう、活動を続けていきたいと考えている。
- 主な経歴  
2001 年 IAAF 世界陸上選手権（カナダ/エドモントン）全盲クラス 100m 伴奏 銅メダル獲得  
2004 年 アテネパラリンピック（ギリシャ/アテネ）全盲クラス 100m 伴奏 8 位入賞  
2007 年 IBSA 世界陸上選手権（ブラジル/サンパウロ）視覚障がいクラス 4×400mR 伴奏 銅メダル獲得  
2010 年 アジアパラゲームス（中国/広州）日本代表コーチ就任  
2012 年 ロンドンパラリンピック（イギリス/ロンドン）日本代表コーチ就任  
2016 年 リオデジャネイロパラリンピック文部科学大臣スポーツ功労賞受賞（指導者・支援団体）  
2016 年 （一社）茗溪会 第 15 回茗溪会賞受賞（社会貢献活動団体）  
2021 年 東京パラリンピック 聖火ランナー

## ◆ 菊池真由子講師 紹介

- 大阪府出身。管理栄養士、健康運動指導士、NR・サプリメントアドバイザー、JOJA（日本オンラインカウンセリング協会）認定上級カウンセラー
- 「管理栄養士 菊池真由子のダイエットクラス」主宰
- 主な経歴  
武庫川女子大学食物学科管理栄養士専攻卒業。大阪大学健康体育部勤務後、在阪プロ野球団、国立循環器病センター集団検診部、厚生労働省認定運動療法施設のフィットネスクラブにおいて、ダイエットや生活習慣病対策と予防、メンタルヘルス、認知症予防と対策、がん、がん再発予防などの健康づくりの栄養相談を担当。現在フリーの管理栄養士として「管理栄養士菊池真由子のダイエットクラス」を主宰し、「無料メール相談」「オンライン食事相談」等を実施している。これまで 10 冊以上の書籍を発刊するとともに、企業・健保組合他での講演多数。



2023 年 6 月最新刊、三笠書房



2019 年 8 月発刊、三笠書房