

【Project PAN (Physical Activity and Nutrition)】

<p>1, 2 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>1/14, 15, 16, 17, 21, 23 「すみだテイクテン 第9期フォローアップ教室」 (墨田区6会場)</p> <p>1/27-28 震災被災地支援: いしのまきテイクテン (講師: 木村美佳、石巻市仮設南境第6団地集会所、北上地区仮設にっこりサンパーク団地集会所)</p> <p>2 月 TAKE10®冊子改訂第5版、DVD 統合版発行</p> <p>2/14 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>2/17-19 益田市シルバー人材センター主催「介護予防リーダー養成講習」 (講師: 木村美佳、島根県益田市)</p> <p>2/26-27 震災被災地支援: いしのまきテイクテン (講師: 木村美佳、石巻市仮設南境第2団地集会所、北上地区仮設にっこりサンパーク団地集会所、北上町大須地区集会所)</p> <p>2/4, 18, 19, 20, 21, 27 「すみだテイクテン 第9期フォローアップ教室」 (墨田区6会場)</p>
<p>3, 4 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>3/4-6 益田市シルバー人材センター主催「介護予防リーダー養成講習」 (講師: 木村美佳、島根県益田市)</p> <p>3/24-26 震災被災地支援: いしのまきテイクテン (講師: 木村美佳、北上地区仮設にっこりサンパーク団地集会所、北上町大須生活改善センター)</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26年度)</p> <p>4/21-22 震災被災地支援: いしのまきテイクテン (講師: 木村美佳、北上地区仮設にっこりサンパーク団地集会所、北上町大須生活改善センター)</p>
<p>5, 6 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>5/1 平成25年度「すみだテイクテン」事業終了報告 (墨田区役所)</p> <p>5/13,14,15,16,20,29 「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>5/20-21 震災被災地支援: いしのまきテイクテン (講師: 木村美佳、長尾地区集会所、北上町大須生活改善センター、北上地区仮設にっこりサンパーク団地集会所)</p> <p>6/10,11,19,20,24,26 「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>7, 8 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>7/9, 15, 17, 18, 24, 29 「第10期すみだテイクテン フォローアップ教室」 (墨田区6会場)</p> <p>7/21 墨田区広報誌「すみだ」で、26年度「すみだテイクテン」 初心者教室の募集開始</p> <p>7/23-24 震災被災地支援: いしのまきテイクテン (講師: 木村美佳、長尾地区集会所、北上町大須生活改善センター、北上地区仮設にっこりサンパーク団地集会所)</p> <p>7/28 世田谷区主催介護予防教室 (講師: 木村美佳、上北沢まちづくりセンター)</p> <p>8/29 墨田区高齢者福祉課主催 すみだテイクテン 栄養講演会</p>

	「日本人の低栄養を改善しよう～なにをどれだけ食べたらよいか～」(講師：人間総合科学大学保健医療学部長・大学院教授 柴田博先生、墨田区役所すみだリバーサイドホール)
9, 10 月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>9/10,11,12,24,25,26,30「第 10 期 すみだテイクテン本教室」(墨田区 4 会場)</p> <p>9/2,3,4,9,18,19「第 10 期 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>9/8-9 震災被災地支援：いしのまきテイクテン(講師：木村美佳、長尾地区集会所、北上町大須生活改善センター、北上地区仮設にっこりサンパーク団地集会所)</p> <p>9/27 住友生命健康財団コミュニティスポーツ推進助成プログラム助成金贈呈式</p> <p>10/8,9,10,14,22,23,24,28「第 10 期 すみだテイクテン本教室」(墨田区 4 会場)</p> <p>10/1,2,7,17,21,30「第 10 期 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>10/7 震災被災地支援：いしのまきテイクテン(講師：木村美佳、北上町大須生活改善センター、北上地区仮設にっこりサンパーク団地集会所)</p> <p>10/10 震災被災地支援：「元気はつらつ健康習慣セミナー」(石巻専修大学主催、講師：木村美佳、石巻総合体育館)</p> <p>10/31 住友生命健康財団コミュニティスポーツ推進助成プログラム 2013 年度報告</p>
11, 12 月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®)</p> <p>11/5, 6, 7, 11, 25 「すみだテイクテン 第 10 期講習会(初心者向)」(墨田区 4 会場)</p> <p>11/4,12,18,20,21,27「すみだテイクテン 第 10 期フォローアップ教室」(墨田区 6 会場)</p> <p>11/11 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>11/17 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>12/1-2 震災被災地支援：いしのまきテイクテン(講師：木村美佳、石巻市仮設南境第 2 団地集会所、北上地区仮設にっこりサンパーク団地集会所)</p> <p>12/8-10「テイクテン介護予防リーダー養成講座」(講師：木村美佳、岩国市・山口県)</p> <p>12-16-18「テイクテン介護予防リーダー養成講座」(講師：木村美佳、岩国市・山口県)</p> <p>12/24 「山倉・大角みんなの家」のイベントの一つとして TAKE10! 講習会(講師：木村美佳、千葉県香取市山倉地区集落センター)</p> <p>12/9,10, 16 18, 19, 25「すみだテイクテン 第 10 期フォローアップ教室」(墨田区 6 会場)</p>