

2016年自立体力全国検定 きらきらしている目標100選

作成: 2016年6月1日
自立体力全国検定事務局

評価 //窓口	所属	氏名	年齢	目標
目標100選 J-サーキット水元	J-サーキット水元	岩下保江	66	ステキなおばあさん
目標100選 NPO法人DOREMIみらい	東山自治会元気塾	脇坂忠孝	78	ゴルフでスコアを100以下が80%出せるようにする。
目標100選 NPO法人DOREMIみらい	東山自治会元気塾	後藤登阿子	72	健康で自治会などのボランティア活動が出来る事
目標100選 NPO法人DOREMIみらい	東山自治会元気塾	早川あや子	66	クロール50メートル泳ぎたい。
目標100選 うねめの里デイサービスえみふる	うねめの里デイサービスえみふる	中山フヨ	96	デイサービスに来て、みんなの顔を見て遊びたい。
目標100選 うねめの里デイサービスえみふる	うねめの里デイサービスえみふる	佐藤トミ	94	1にち2回、息子が10分くらい運動につきあってくれるので続ける。
目標100選 うねめの里デイサービスえみふる	うねめの里デイサービスえみふる	岡部利春	85	魚釣りへ行けるように、運動する。
目標100選 うねめの里デイサービスえみふる	うねめの里デイサービスえみふる	星ヒサエ	84	夫とけんかしながら、仲良く暮らす。
目標100選 サポートセンターNPOえさし	介護予防運動教室 火曜コース	小原忠三郎	90	果樹園をめぐって歩く。
目標100選 サポートセンターNPOえさし	介護予防運動教室 金曜コース	高橋和夫	89	杖をつかなくても外を歩けるようになりたい。
目標100選 サポートセンターNPOえさし	介護予防運動教室 金曜コース	後藤松	88	介護予防教室で指導いただいた事を家でも絶対やりたい。
目標100選 サポートセンターNPOえさし	介護予防運動教室 水曜コース	菊地ノブ子	88	自分の体を毎日動かして、1年後も体操したい
目標100選 サポートセンターNPOえさし	介護予防運動教室 火曜コース	小澤ハマ	87	速度は遅くなくても、自分の足で歩いていきたいです。
目標100選 サポートセンターNPOえさし	介護予防運動教室 月曜コース	那須志女	84	今の体調でいて、頑張っって色々な呼びかけに参加したいです
目標100選 サポートセンターNPOえさし	介護予防運動教室 木曜コース	及川セツ子	78	農作業を出来る様にしたい
目標100選 サントリーウエルネス株式会社	サントリーワールドリサーチセンタープレゼン	並川耕士	54	同年代でアジアで一番速く歩くことです
目標100選 サントリーウエルネス株式会社	サントリーワールドリサーチセンタープレゼン	山本誠一郎	53	フルマラソンを走ってみたい
目標100選 サントリーウエルネス株式会社	サントリーワールドリサーチセンタープレゼン	大塚祐多	26	細マッチョな体になる
目標100選 ノルディック・ウォーク「夢くらぶ」	ノルディック・ウォーク「夢くらぶ」	高林紀美枝	75	ボランティアをすること。新聞を必ず読む。
目標100選 ノルディックウォーク小泉サロンステーション	お元気クラブ	竹井信枝	87	自分の足で歩いて買物をする事と友との交流の場へ行きます。
目標100選 安崎接骨院	安崎接骨院	斉藤幸子	85	生涯現役。講演活動をしている事
目標100選 安崎接骨院	安崎接骨院	安崎仁	47	ノルディックウォークを普及させて大会を開催したいです。
目標100選 沓崎市地域包括支援センター	郷ノ浦町老人クラブ	小川靖雄	70	道路のゴミ拾い。ウォーキング5~10k
目標100選 沓崎市地域包括支援センター	郷ノ浦町老人クラブ	目良初男	69	90才まで仕事する
目標100選 沓崎市地域包括支援センター	郷ノ浦町老人クラブ	山内公治	67	ハーフマラソン
目標100選 鎌倉市役所王縄支所	転倒予防教室	堀内正子	79	気持ち良く歩いて、仲良しの友達と年に2回位旅行したいです。
目標100選 鎌倉市役所王縄支所	転倒予防教室	山田純子	67	外国旅行2回、ハンブルグ上達、スケッチ上達、シンプル生活
目標100選 吉川市社会福祉協議会	ふれあいデイサービス火曜	杉崎サダ	80	踊り発表会に出たい。
目標100選 吉川市社会福祉協議会	ふれあいデイサービス水曜	笠井孝子	80	くよくよしないで好奇心で行きます。
目標100選 湖西市役所長寿介護課	入出地区	松本きみ子	69	皆といっしょに仲間の中に入っていきたい
目標100選 湖西市役所長寿介護課	入出地区	田中まち子	68	病気をせず元気に楽に過ごしたい。元気な70代の為に今体を鍛える。
目標100選 湖西市老人クラブ連合会	岡崎地区	大石輝雄	83	心と体が健康で幸せを感じる事。他人の健康幸せを願う
目標100選 湖西市老人クラブ連合会	鷺津東地区	戸塚英治	79	現状維持(体力)、英会話力の向上
目標100選 湖西市老人クラブ連合会	新居地区	尾崎とし子	76	仲間作りになるべく参加する。若い人と上手に暮らす。
目標100選 黒松内町社会福祉協議会	黒松内町社会福祉協議会	渋谷孝子	78	体力作り、週2回行っています。それで衰えない様にしたい。
目標100選 三郷市立彦沢老人福祉センター	戸ヶ崎老人福祉センター	前田甫	83	夫婦仲良く健康で暮らしたい
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	水曜コース	木村あや子	85	国内一人旅
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	木曜コース	遠藤キミ子	83	自分の脳で考え、自分の足で歩く事。少しずつ努力する
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	水曜コース	横山葉子	75	短歌25年分を本にする
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	水曜コース	八木栄	75	しっかり前に向かって歩く。
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	月曜コース	丸山朝子	72	今の体力の継続。今よりも困難な所を歩く事に挑戦
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	金曜コース	池の谷恵子	72	健康を保ちながら、外に目を向けていきたい。
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	金曜コース	草生京子	72	お惣菜の店を持つ事、クルーザーの旅を実現したい。
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	木曜コース	児玉かず	71	もう少しボランティア活動を増やす。体力は現状維持
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	木曜コース	増田借恵	71	花の咲いている庭
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	木曜コース	橋本賀代	70	主人と山登りがしたいです。
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	水曜コース	八木司江	70	健康でグランドゴルフが上達すること
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	木曜コース	真下きよ美	69	ウォークと1ヶ月6回位は山登り。漢字を1日1つ覚える。
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	金曜コース	新井博子	69	ピアノが両手でひけるようになりたい
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	金曜コース	松島繁美	66	外国人と英語で会話
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	水曜コース	森悦子	66	自然や遺跡を求めて自分の足で歩き、旅行することです。

2016年自立体力全国検定 きらきらしている目標100選

作成: 2016年6月1日
自立体力全国検定事務局

評価 // 窓口	所属	氏名	年齢	目標
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	水曜コース	加藤栄子	66	毎日ニコニコ笑顔で過ごせる事
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	木曜コース	萩原真知子	66	元気で自分の足で出掛ける事。古文書が読めるようになりたい
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	金曜コース	川村かな江	65	お父さんと一緒にハイキングに行きたいです。
目標100選 焼津大井川自立体カトレーニング教室	月曜コース	山下和子	58	コツコツ貯筋。筋力にまさる衣服なし。薄着で生活
目標100選 川越町地域包括支援センター	川越町地域包括支援センター	舘齊	84	バイオリン手習い
目標100選 川越町地域包括支援センター	川越町地域包括支援センター	寺尾敏子	79	日中春秋の音読と一桁の計算と散歩
目標100選 川越町地域包括支援センター	川越町地域包括支援センター	牧野順子	74	無理のない運動、週2回のグランドゴルフに参加しようと思う
目標100選 川越町地域包括支援センター	川越町地域包括支援センター	足立光一	67	家内との旅行を楽しみたいです。
目標100選 地域包括支援センターにしいず	安良里喜楽会	藤井貞雄	87	ウォーキング、家庭の円満
目標100選 地域包括支援センターにしいず	地域介護予防リーダー養成講座	西島洋子	66	小さなマラソン大会でもいい、参加したい。
目標100選 地域包括支援センターにしいず	地域介護予防リーダー養成講座	山本きみよ	66	手紙サイズから少し大きな作品を作りたい。
目標100選 田原市社会福祉協議会	赤西なかよし体操教室	鈴木正一	92	人の世話にならずに過ごしたい。今朝自転車で墓参りに行く。2kmx2回
目標100選 田原市社会福祉協議会	福江青空体操教室	渡邊照子	88	孫、ひこの成長
目標100選 田原市社会福祉協議会	若戸みどり会	岡田久枝	82	家庭菜園で、家中の人が食べられる位の物を育てたい。
目標100選 田原市社会福祉協議会	若戸みどり会	三ツ松勲	77	精一杯生きて行く。
目標100選 田原市社会福祉協議会	福江青空体操教室	小川弘子	75	4月から書道に入ろうと思ってます。
目標100選 田原市社会福祉協議会	小中山ハギク草の会	小川キヨ子	75	健康でこの勉強会がずーとずーと続けられる様努力したい
目標100選 田原市社会福祉協議会	赤羽根なみのり会	安藤文子	75	与えられた幸せを待つより、与える事に幸せを見出せたらいいナー
目標100選 東伊豆町地域包括支援センター	若返り健康教室いきいきセンター教室	甲斐邦江	76	ゲートボールが上手になるよう頑張る
目標100選 東伊豆町役場	HAPPY!アクアエクササイズ	鈴木敏子	83	山の家へ坂道を登って、植木に水やりが出来るようになりたい
目標100選 東伊豆町役場	水中リラクゼーション	石井常子	80	元気な身体でいたい。旅行に行つて見聞を広めたい
目標100選 東伊豆町役場	流水筋トレ(65才以上コース)	松島香子	79	1日1回のTV体操と1日1回の散歩
目標100選 東伊豆町役場	筋トレ	影山繁子	79	自分の足で神社めぐりをしたい
目標100選 東伊豆町役場	HAPPY!アクアエクササイズ	川上伊代子	78	パソコンや携帯を覚えたい
目標100選 東伊豆町役場	HAPPY!アクアエクササイズ	水谷美美子	78	階段を苟持を持って下りること
目標100選 東伊豆町役場	水中リラクゼーション	坂寄富士江	78	体重を少し落とし、夫と日本一周の旅をしたい
目標100選 東伊豆町役場	GO! スイミング	小橋興平	76	クロール100M 実現させる
目標100選 東伊豆町役場	水中リラクゼーション	鈴木きみ子	73	毎日の散歩を続け、富士山に登りたい
目標100選 東伊豆町役場	HAPPY!アクアエクササイズ	高菜トモ子	73	ボーイフレンド作って旅行温泉三昧したい
目標100選 東伊豆町役場	水中リラクゼーション	山村婦久美	72	高橋真梨子のコンサートに2回位行きたい。外出を楽しむ
目標100選 東伊豆町役場	HAPPY!アクアエクササイズ	西川美耶子	71	月に2度のトレッキング、ゴルフスコアー常に100切り
目標100選 東伊豆町役場	水中リラクゼーション	小ノ澤峰子	71	現状維持、毎日外に出かけ、人とコミュニケーションをとりたい。
目標100選 東伊豆町役場	GO! スイミング	辻元和子	70	水泳を続ける事。散歩を続ける事。笑顔であること
目標100選 東伊豆町役場	HAPPY!アクアエクササイズ	小櫃和子	70	一人で遠出が出来るように足を鍛える
目標100選 東伊豆町役場	アスビクス	田中典子	69	健康維持をし、以前できなかった富士登山をしたい。
目標100選 東伊豆町役場	流水筋トレ(65才以上コース)	小山愛子	69	漢検2級を取りたい
目標100選 東伊豆町役場	流水筋トレ(65才以上コース)	鈴木孝雄	67	細マッチョになる。体脂肪率を15%にする。
目標100選 東伊豆町役場	流水筋トレ(65才以上コース)	前田明美	67	体重40キロ代に落とす。英会話が少しできるようにする。
目標100選 東伊豆町役場	流水筋トレ(65才以上コース)	富田みな子	65	マチュピチュに旅行して、自分の足でしっかり確認してくる
目標100選 東伊豆町役場	流水筋トレ(64才以下コース)	長尾幸子	64	夫婦での旅行続行(お遍路完歩)
目標100選 東伊豆町役場	アスビクス	藤田香	63	少々スリムになって、うーんとオシャレをしたい。
目標100選 東伊豆町役場	GO! スイミング	藤田一彦	63	長く泳げるようにして、ますます健康に。
目標100選 南山城村役場	はつらつ健康運動教室	村田公子	73	新聞をしっかりと読む。孫達と一緒に行動したい。学びたい。
目標100選 芳賀町役場	元気アップ継続教室	稲葉アサノ	79	今以上に体を使ったり新しい事をやってみたいです。
目標100選 芳賀町役場	元気アップ継続教室	中本美智子	75	運転して、子供の所に長野まで行きたい
目標100選 芳賀町役場	元気アップ継続教室	小玉ハナ	72	健康体操を続けて、絵手紙や野菜作りなどをし、前向きに生きたい
目標100選 有限会社スポーツマツヤマ	スポーツマツヤマ	大野みゆき	43	股関節の動きが良くなって富士山に登る事です。
目標100選 有限会社恭藤EaseWellness	下田市介護予防教室	橋爪絹代	67	今の様にボランティアや友との会話を続けたいです。
目標100選 有限会社恭藤EaseWellness	下田市介護予防教室	萩原ひろ江	67	楽器をやりたい。展覧会2回程