



健康増進セミナー



2023年度
4月版

「聞く」だけでなく、「観る」「触る」「動く」そして「考える」、ひと味違った“体感型”セミナーです
専門家による充実したラインナップからお選びいただけます。健康増進への取組みにご活用ください

ジャンル	番号	セミナータイトル	対象	概要
基本	01	健康づくりのスタートセミナー ～運動・食事・休養の基本～	1 2 3 4 5 6	健康づくりの三本柱である、運動、食事、休養の基本をわかりやすくお伝えいたします。
運動	02	カラダの衰えチェック ～運動習慣づくりははじめませんか？～	1 2 3 4 5 6	かんたんな体力チェックでご自身の体力をみえる化し、職場やご自宅でも実践しやすい改善エクササイズを体験してみませんか？
	03	自分でできる！ 肩こり・腰痛予防セミナー	1 2 3 4 5 6	簡単にできる姿勢や柔軟性のチェックから、肩こり・腰痛予防のためのエクササイズを実践いたします。
	04	カラダもアタマもココロも成長しよう！ “遊び”セミナー	1 2 3 4 5 6	遊びを考え、実践することで、カラダもアタマもココロも成長を促すことができます。親子での参加も大歓迎です！
	05	カラダを動かすコツをつかもう！ コーディネーショントレーニング	1 2 3 4 5 6	さまざまな動きを実践して、カラダをうまく動かすコツをつかむことができます。
食	06	～おいしく健康に！～ いきいき過ごすための食セミナー	1 2 3 4 5 6	ご自身の食事の内容を振り返りながら、身近で実践的な“おいしい”改善方法をご提案いたします。
	07	食から始める生活習慣病予防	1 2 3 4 5 6	食事の傾向や食べ方のクセを知り、生活習慣病予防のために自分にあった今すぐ実践できるコツや工夫をご紹介します。
こころ	08	ストレスとの上手な付き合い方	1 2 3 4 5 6	ストレスの基礎知識とともにご自身のストレスについて理解を深め、セルフで出来るストレスへの対処法をお伝えいたします。
睡眠	09	快眠セミナー	1 2 3 4 5 6	睡眠についての基礎知識を理解し、今の睡眠を見直しながら、自分に合った快眠へのアプローチ方法をご提案いたします。
シニア	10	認知症予防セミナー	1 2 3 4 5 6	認知症について学びながら、予防のためにすぐに実践できる方法をご紹介します。
	11	生涯現役セミナー	1 2 3 4 5 6	長く健康で過ごすためのかんたんな体力チェックや運動・食事などの具体的な方法をお伝えいたします。

対象 ～対象はあくまで目安になります～

- | | | |
|----------|---------|----------|
| 1 小学生 | 2 中～高校生 | 3 20～40代 |
| 4 40～60代 | 5 60代～ | 6 親子 |



対象に合わせて、
セミナーをご用意します

【留意事項】

- ◆ 各種プログラムの内容は、**2023年4月現在**のものであり、今後変更となる場合があります。
- ◆ 料金については税込の表記となります。
- ◆ 受講者様の職種などの特性を考慮したセミナー構成とさせていただきますので、実施回により内容が異なる可能性があります。
- ◆ 測定会・イベントサポートについて：測定機器、荷物等の別途運搬費がかかることがあります。

料金について

健康増進セミナー	対面型セミナー (ハイブリッド)	¥110,000～(税込) +交通費、宿泊費等
	Webセミナー	¥110,000～(税込)
測定イベント	派遣型	スタッフ(1名) ¥22,000(税込) +交通費、宿泊費等

< 健康増進セミナーと測定イベントの開催 >

健康増進セミナーと測定イベントを同時に開催することも可能です。

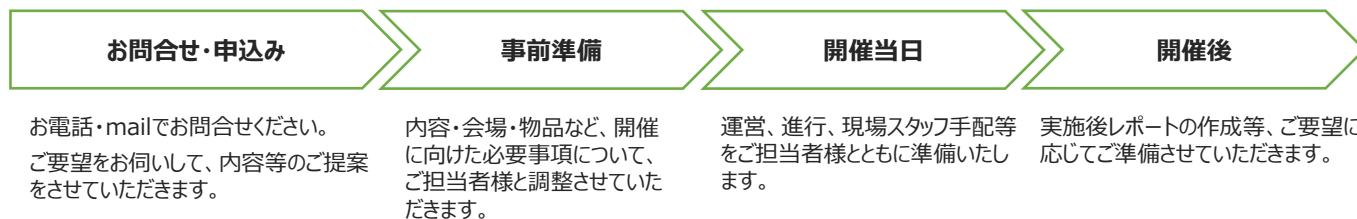
例) セミナー：カラダの衰えチェック + 測定イベント：体力測定(※)

内容によっては費用が異なる場合がございますので、詳細につきましては事前にお問い合わせください。

※イベントの詳細は、「測定イベントリーフレット」をご参考ください

開催までの流れ

申し込みのご連絡は**2カ月前**までをお願いいたします。



キャンセルポリシー

期間	負担分
開催日の前日から当日、無断キャンセルなど	費用の100%
開催日7日前から2日前までのキャンセル	費用の50%
それ以前のキャンセル	無料

< 開催の中止・延期について >

すでに直接経費が発生している場合は、その経費をご負担いただく場合がございます。

お問い合わせ

一般財団法人 明治安田健康開発財団 健康増進支援センター

平日9:00～17:00(土日・祝日を除く)

☎ 03 (4330) 7730

✉ center@my-health.or.jp

🌐 <https://www.my-health.or.jp/shien/>

