

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)
健康増進イベント	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健康増進イベントの開催 >

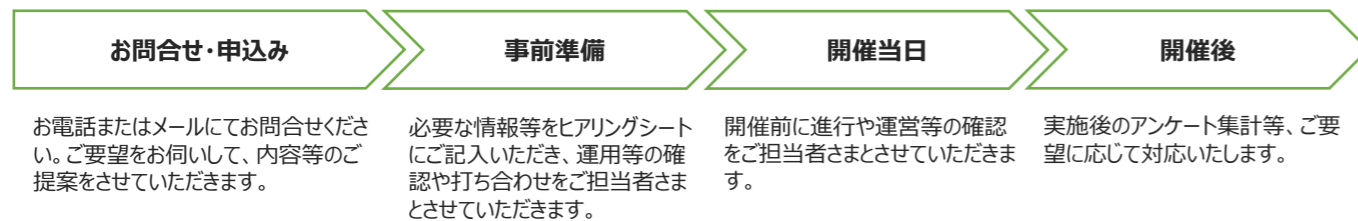
セミナーとイベントを同時に開催することも可能です。例) セミナー「カラダ衰えチェック」 + イベント「体力測定(※)」

※イベントの詳細は、「健康増進イベント」のリーフレットをご参考ください

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。

開催までの流れ

申込みのご連絡は**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/>

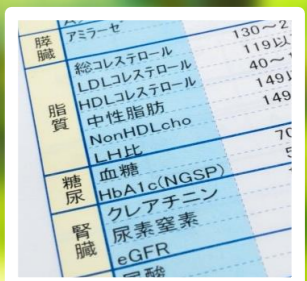
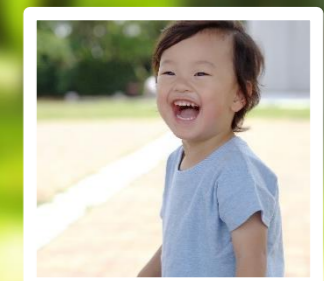


2024年度4月版 セミナーラインナップ



健康増進セミナー

「聞く」だけでなく、「見る」「動く」そして「考える」、
ひと味違う“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。



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

一般 向けのセミナー

ジャンル	番号	セミナータイトル	概要
運動	01	ウォーキングセミナー ～適切な量と効果的な歩き方～	ライフスタイルや体力レベルに合わせて、効果的にウォーキングを行なう具体的な方法をお伝えします。
	02	カラダ衰えチェック	体力チェック後に改善エクササイズを行なうことで、健康を考える機会の創出や運動習慣の醸成につながります。
	03	実践・オフィスでできる 就業者のためのエクササイズセミナー	毎日忙しくて運動する時間がないという方へ、日常生活に運動を取り入れる実践的な方法をお伝えします。
食	04	野菜で健康セミナー ～身につけたいMYベジ習慣～	野菜の種類や働き、習慣的に食べるための手軽なコツをご紹介します。野菜不足を今日から解消しましょう！
	05	おいしくかしく、 食から始める健康習慣	毎日の食事を見直すことが、健康習慣につながります。ライフスタイルに合った実践できるヒントを学びましょう。
	06	お口から考える大人の食生活	お口の健康を保つには歯のケアだけでなく、食生活も重要です。食べ方や選び方から振り返ってみませんか？
休養	07	快眠セミナー	今の睡眠を見直し、自分に合った快眠へのアプローチ方法を見つけて眠りの満足度をアップさせましょう！
メンタル	08	ストレスとの上手な付き合い方	ご自身のストレスについて理解を深め、セルフでできるストレスへの対処・予防法をご紹介します。

女性 向けのセミナー

ジャンル	番号	セミナータイトル	概要
食	09	心身ともに美しく！食育セミナー	女性のカラダについて理解を深め、ココロやカラダを作るための食事のポイントや選び方をご紹介します。

こども 向けのセミナー

ジャンル	番号	セミナータイトル	概要
運動	10	“本気”で遊んで カラダとアタマとココロを刺激しよう！	「遊びを考える」をテーマに、こどもたちが遊びを作る・アレンジする楽しさが体験できるセミナーです。
食	11	楽しくすこやかに！食育セミナー	すこやかな成長に欠かせない食事について、クイズや体験を通して楽しく学びませんか？親子で参加が可能です。

シニア 向けのセミナー

ジャンル	番号	セミナータイトル	概要
運動	12	ウォーキングセミナー ～歩いて健康づくり～	ウォーキングの適切な量、効果的な歩き方についての知識を深め、ご自身のウォーキングを見直しませんか？
	13	カラダ衰えチェック	手軽にできる体力チェックを行ない、その結果改善に役立つ運動をご紹介します。
	14	いつまでも元気に！ シニア向け運動セミナー	体力レベルに合わせた運動をご紹介しますながら、参加者の方と一緒に楽しく身体を動かすセミナーです。
食	15	お口から考える大人の食生活	自分の歯で食べ続けるには歯のケアだけでなく食生活も重要です。食べ方や選び方から振り返ってみませんか？
休養	16	シニアのための快眠セミナー	年齢とともに変化する睡眠の質や量を学び、自分にあった睡眠習慣を一緒に考えましょう。
メンタル	17	ストレスとの上手な付き合い方	いつまでも健康であるために、ストレスの考え方を学び、自分に合った向き合い方や対処・予防法を見つけてみましょう！
その他	18	認知症予防セミナー	認知症は発症を予防することが大切です。基礎知識を学びながら、すぐに実践できる予防法をご紹介します。
	19	人生を豊かに過ごすために ～フレイルの予防～	今すぐできるフレイルチェックや具体的な運動・食事などの実践的な対策をお伝えします。

運動指導者・アスリート 向けのセミナー

ジャンル	番号	セミナータイトル	概要
食	20	パフォーマンスアップのための 食育セミナー	「勝つ」ために食事を学びませんか？アスリートのための食事の基本形や、場面に応じた栄養補給の方法をお伝えします。
休養	21	快眠セミナー ～睡眠がパフォーマンスを変える～	適切な睡眠はパフォーマンス向上に必要不可欠です。セミナーを通して、睡眠への理解を深めていきましょう！

留意事項

- ◆ 各種プログラムの内容は、**2024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
- ◆ 1講座60分を想定しておりますが、ご要望に応じて時間の調整は可能です
- ◆ 講座の内容についてご要望等ございましたら、事前にご相談ください
- ◆ 対面型セミナーまたはwebセミナー中の、無断での写真撮影や録画・録音についてはご遠慮ください