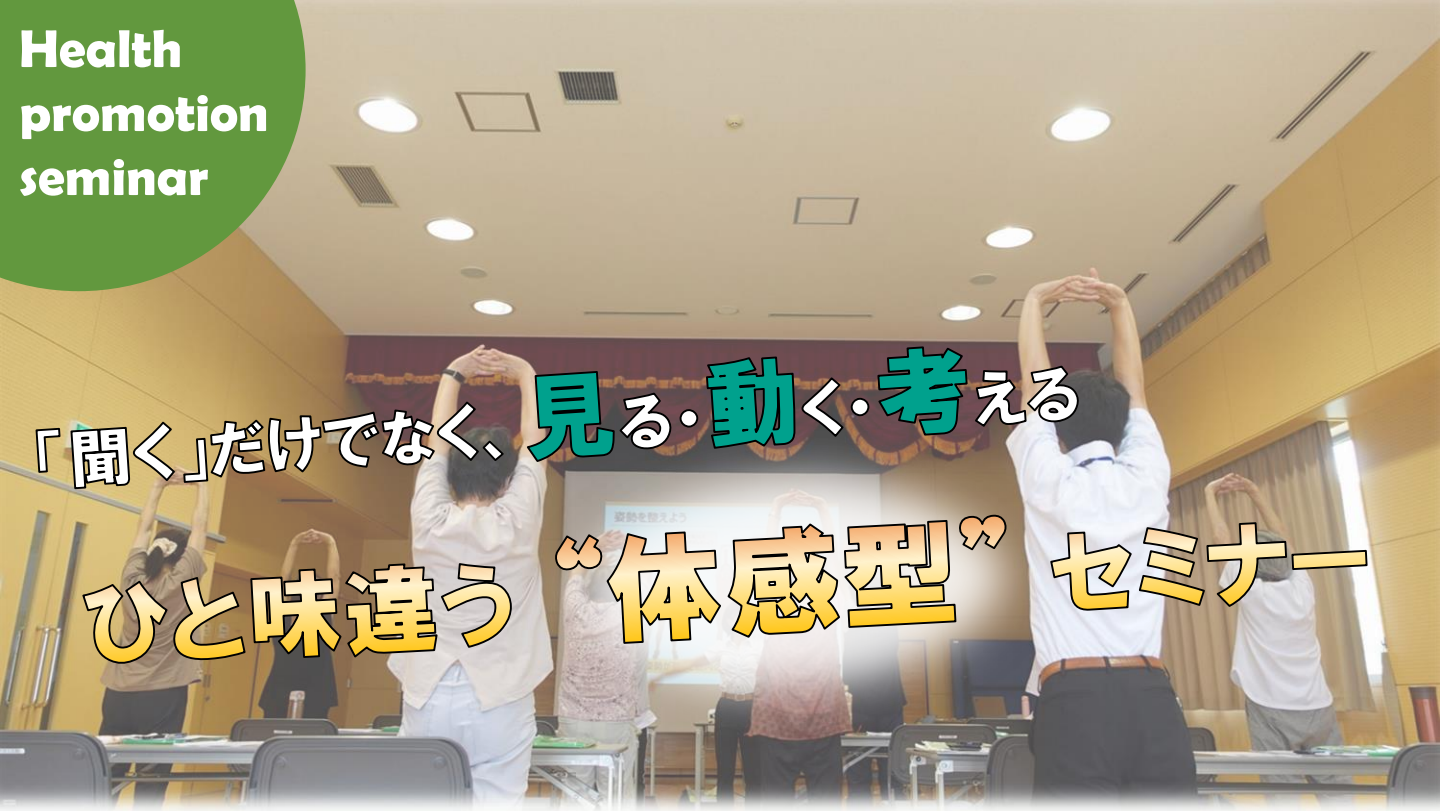
Health promotion seminar



2025年度

健康増進セミナー ラインナップ

専門家による充実したセミナーを
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

2025年度

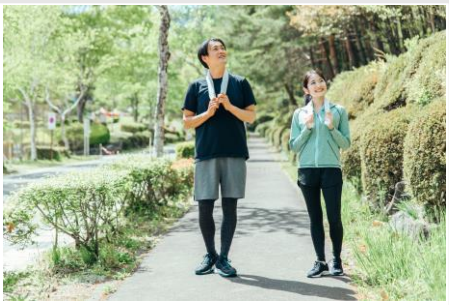
健康増進セミナーラインナップ

運動・エクササイズ　栄養・食育　休養・メンタルヘルス

お口の健康　女性の健康　シニアの健康　その他

留意事項

- ◆ 各種プログラムの内容は、**2025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



ウォーキング講座
～今の歩き方をもう一歩先へ～

ちょっとした工夫や意識で、今よりも運動効果が期待できる歩き方をご紹介いたします。
※屋外も可（天候次第）

運動・エクササイズ　シニアの健康

カラダ衰えチェック

柔軟性・バランス・筋力などをチェックして、日常的にできる改善エクササイズをセミナー内にて実践いたします。

運動・エクササイズ　シニアの健康

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

スキマ時間を活用して、簡単で効果的なエクササイズと継続するためのポイントを実践を交えてご紹介いたします。

運動・エクササイズ

動いてスッキリ！
肩こり・腰痛予防セミナー

肩こり・腰痛に関わる姿勢や柔軟性のチェックを行ない、すぐにできる予防のためのエクササイズを実践いたします。

運動・エクササイズ　シニアの健康

ラジオ体操セミナー

誰もが一度はやったことのあるラジオ体操、正しい動作で行なうことで、運動強度があがり健康への効果が高まります。

運動・エクササイズ

“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。

運動・エクササイズ

みんなのかけっこ教室
～速く走るためのヒミツ～

「運動会で活躍したい」「スポーツに活かしたい」など、速く走るためのヒントが盛りだくさん！一緒にスピードアップしましょう。

運動・エクササイズ

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て継続してできる運動をご紹介しながら、参加者の方も一緒に楽しく身体を動かすセミナーです。

運動・エクササイズ　シニアの健康

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！

休養・メンタルヘルス　シニアの健康

パワーナップをはじめよう！
～ナップで集中力UP～

パワーナップ（昼寝）の効果を学び、お昼休憩などを利用して、実際に体験してみましょう！
※本セミナーでは、20分程度のナップ(昼寝)を行ないます

休養・メンタルヘルス

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・予防法をご紹介いたします。

休養・メンタルヘルス　シニアの健康

おくちの健康からはじめる
からだ元気アップセミナー

新たな視点でおくちから全身を俯瞰し、科学的根拠に基づいた「健康長寿のための口腔衛生の重要性」についてわかりやすく解説します。

お口の健康

親子で楽しむ
“おくち”実験室！

「かむ・食べる・飲みこむ」そこには元気なおくちを育むヒントが盛りだくさん！将来の自分へ健康な歯のプレゼントをしてみませんか？

お口の健康

野菜で健康セミナー
～身につけたいMYベジ習慣～

野菜に含まれる栄養素の種類や働き、習慣的に食べるためのコツをご紹介いたします。野菜不足を今日から解消しましょう！

栄養・食育

おいしくかしこく、
食から始める健康習慣

毎日の食事から健康づくりを始めてみませんか？おいしくかしこく食べるためのヒントを学び、ライフスタイルに合わせて実践しましょう。

栄養・食育

おくちは健康のもと
～ミドルのための歯を守る食事～

おくちの働きと食事の繋がりを学び、歯をケアする食材の使い方や食べ方のヒントをご紹介いたします。

栄養・食育　お口の健康

カラダとココロのセルフケア
～女性のための食事術～

ライフステージごとに気を付けたい食事のコツやポイントを学び、自分らしく過ごすために食生活を整えてみませんか？

栄養・食育　女性の健康

親子でまなぶ食育教室
～畑から食卓までのものがたり～

毎日の食事は学びがてんこ盛り！この機会に食べ物への興味・感謝・食品ロスを楽しく学び、将来の正しい食習慣を手にいれましょう！

栄養・食育

おくちは健康のもと
～シニアのための美味しく噛む食事～

おくちの健康を保つには、歯のケアだけではなく食生活も重要です。よく噛むための食材の使い方や食べ方のヒントをご紹介いたします。

栄養・食育　シニアの健康

アスリート・運動指導者に向けた
パフォーマンスアップのための食事

「勝つ」ために食事を学びませんか？アスリートの食事の基本や、場面に応じた栄養補給の方法をお伝えします。

栄養・食育

今日からはじめる！
生活習慣病の予防

生活習慣病の基本的な知識を理解し、次の健康診断に向けてご自身の生活習慣を見直してみましょう。

その他

女性のための健康セミナー
～ライフステージの変化を軽やかに～

充実した軽やかな日々をおくるために、女性のカラダを理解し、未来の自分を思い描きながら今できることを一緒に考えましょう。

女性の健康

認知症予防セミナー
～未来の自分のため、家族のために～

認知症は誰しもがなる可能性があり、他人ごとではありません。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いたします。

シニアの健康

みんなで取り組もう
50代からの「フレイル予防」

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。お友達やご家族を誘っての参加も大歓迎です。

シニアの健康

健康増進セミナー実施例

1 動いてスッキリ！ 肩こり・腰痛予防セミナー

運動・エクササイズ　シニアの健康

公務災害防止や意識作りの場を提供するための研修会を実施したい

K市教育委員会 様

参加者：K市 職員
人　数：36名

※写真はイメージ

参加者の声

普段何気なく動いているだけだったので、「体のどこを」と意識するだけでこんなにも変わるのだと実感できた。

日常生活の中で、ちょっとした動きの工夫を取り入れて日常化できたらと思います。

2 快眠セミナー

休養・メンタルヘルス　シニアの健康

新人研修カリキュラムの一部として健康に関するセミナーを実施したい

システム系会社C 様

参加者：新入社員
人　数：28名

参加者の声

途中で体験ワークを交えた内容だったので、とても楽しく受講できました。

実生活に落とし込んで考えることができて、ストレッチなど毎日やってみようと思った。

全国各地で、開催の実績がございます！

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）**

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ことがございますので、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**までにお願いいたします。

お問合せ・申込み	事前準備	開催当日	開催後
お電話またはメールにてお問合せください。ご要望をお伺いして、内容等のご提案をさせていただきます。	必要な情報等をヒアリングシートにご記入いただき、運用等の確認や打ち合わせをご担当者さまとさせていただきます。	開催前に進行や運営等の確認をご担当者さまとさせていただきます。	実施後のアンケート集計等、ご要望に応じて対応いたします。

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ことがございます。

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/