

2026年度

# おすすめ講座

健診結果が  
気になる

- ▶ 今日からできる肝臓労わり術
- ▶ 今日から食事で高血圧予防
- ▶ 歩数を増やして健康ライフ



健康不安を  
抱えている

- ▶ 歯と口の健康管理
- ▶ 食べることからがん予防

メンタル面が  
気になる

- ▶ かしこい休養のススメ
- ▶ SOSを見逃さない～ラインケアを考える～
- ▶ 心も体もリフレッシュ

交替勤務が  
ある生活

- ▶ 睡眠で活力アップ
- ▶ 忙しいあなたに伝えたい食事テク

20～30代  
向け

- ▶ 生活習慣病の話
- ▶ 見て見直す私の食事～砂糖・油を見える化～
- ▶ 食べると動くのリアル



働き盛り  
向け

- ▶ 疲労の正体～からだところの休め方～
- ▶ 脂肪対策で生涯健康
- ▶ 疲れに負けないカラダをつくる食生活
- ▶ かんたん体の整え方(肩こり解消・腰痛予防)

60代  
まだまだ元気に  
働きたい

- ▶ 脳トレで脳マッチョ
- ▶ 腸活で健康づくり
- ▶ 元気に働くための健康づくり



禁 煙

- ▶ 卒煙で健康に

女性の  
健康

- ▶ ホルモンの正体
- ▶ 私の健康大丈夫？～更年期の話～
- ▶ あなたも骨も元気になれる食事のコツ

## 講座のお申し込みについて

- \* それぞれの講座の詳細は、ご要望に合わせて会場や希望内容、時間、参加人数によって変更することができます。
- \* オンライン講座実施についての詳細はお問合せください。