

出張！はままつ健幸講座メニュー【企業対象】

R5. 11月現在
企業名50音順

No	講座名	内容	時間	対応	費用	【企業名・担当者】 連絡先	備考
1	出張体幹トレーニング ～静岡県経営革新計画 承認事業～	メタボ社員増えてませんか？あなたの会社でみんなが身体を鍛えましょう。トレーニングを通じて、個人の成長からチーム・組織の成長を促します。	60分	平日 休日	有料	【株式会社Active・大庭】 電話番号 090-3458-9465 Eメール h.m.boxing1@gmail.com	・5名以上で申込 ・トレーニングを できる場所(会議 室、体育館等)を ご用意ください
2	笑って楽しむ認知症予 防「コグニサイズ」講座	国立長寿医療研究センターが推奨する認知症予防の軽運動「コグニサイズ」を体験しましょう	60分	平日 休日	無料	【有料老人ホーム ウェルネス浜名 湖・小棚木(おだなぎ)】 電話番号 053-526-1165 FAX 053-526-1265 Eメール info@wellnesspartner.co.jp	
3	熱中症対策講座	熱中症対策についての 情報提供をいたします。	30分 ～60分	WEBを利用し た熱中症対策 動画のご提 供、及びチラ シ等関連資料 のご提供 ※事業所へ の出張は行っ ておりません	無料	【大塚製薬株式会社・榎本】 電話番号 0120-303-088	

No	講座名	内容	時間	対応	費用	【企業名・担当者】 連絡先	備考
4	杏林堂 健康セミナー	従業員向け健康講話の 他、健康経営に繋がる 企画サポート、測定会も 可能です。	60分	平日 休日 オンライン可	有料	【株式会社杏林堂薬局・川井】 電話番号 0120-392-461 FAX 053-453-5112 Eメール kenkoujimu01@kyorindo.co.jp	※派遣費は、当 社規定あり
5	杏林堂 お料理セミナー	時短や疾患別メニューを 管理栄養士資格者が実 技を兼ねてお話しします。	120分	平日 休日 オンライン可	有料		
6	明治健康セミナー ～ヨーグルトと乳酸菌編 ～	ヨーグルトと乳酸菌につ いて、食生活に取り入れ るメリットや最新の研究 成果をご紹介します。	60分	平日 オンライン可	無料		
7	明治健康セミナー ～カカオポリフェノール のお話～	カカオの知っておきたい 情報、チョコレートがど のように作られるのか、明 治のカカオポリフェノー ルの研究についてお話し します。	60分	平日 オンライン可	無料		・実施回数に制 限あり
8	明治健康セミナー ～スポーツと栄養の関 係性～	運動時における適切な 栄養補給やタイミングな ど、すぐに活かせる情報 をお届けします。 ①ランナー対象 ②ジュニア対象(小学校 高学年～中学生)	60分	平日 オンライン可	無料		

No	講座名	内容	時間	対応	費用	【企業名・担当者】 連絡先	備考
9	DKエルダーシステム 介護(フレイル)予防 体操	DKエルダーシステム(カラオケの健康体操)を利用して機能改善体操・脳トレ・口腔体操を楽しく行います。	60分	平日	無料	【株式会社静岡第一興商】 電話番号 054-238-0315 FAX 054-238-0317 Eメール yosimura_css@dkkaraoke.co.jp	
10	誰でもできる音楽レク	楽譜がなく、誰でも楽しめるレクを通じてコミュニケーション力向上、自立・自発を促します。	30分 ~60分	平日	無料	【鈴木楽器販売株式会社 浜松営業所・尾崎 基】 電話番号 053-477-8801 FAX 053-477-8806 Eメール moto-ozaki@suzuki-music.co.jp	無理なくできる音楽レクをストレスフリーでおこないます。説明だけでも大丈夫です。お気軽にご連絡ください。
11	【健康経営支援ツール】 NicePeopleONLINE	健康経営の実施に役立つツールが無料で使い放題です。	分	平日 休日 夜間 オンラインのみ	無料		
12	健康経営無料 オンライン相談	健康経営についてのお悩みを、健康経営のプロ「健康経営エキスパートアドバイザーに」オンラインで相談できます。	30分	平日	無料	【羽立工業株式会社・福井】 電話番号 053-578-1501 FAX 053-578-2724 Eメール s-fukui@hatachi.jp	
13	オンライン講座 「ボディワーク体験会・ 疲れのない身体を作る」	全国一斉のオンラインイベント、ボディワーク体験会に参加することができます。 ※従業員様向けの講座です	10分	平日 オンラインのみ	無料		

No	講座名	内容	時間	対応	費用	【企業名・担当者】 連絡先	備考
14	メンタルヘルスのセルフ ケア研修 ～ストレスと上手に付き 合うために～	自分のメンタルヘルスを 自分自身で整えることが できるよう、メンタルヘル スの基礎知識を学び、うつ 病などのストレス関連 疾患にならないための生 活習慣等ののコツをお伝 えます。	60分	平日 オンライン可	有料	<p>【働くみんなの保健室 保健師 渡邊】</p> <p>電話番号 080-9111-0447 Eメール watanabe@hatarakuminna.com</p>	<p>左記以外の研修 もご希望に合わ せて提供いたし ます。 お気軽にお問い 合わせください。</p>
15	ハラスメント基礎研修	行為者にも被害者にもな らないために、ハラスメン トの基礎知識を学びま す。またハラスメントと密 接に関連するコミュニ ケーション・ダイバーシ ティーについて考えま す。	60分	平日 オンライン可	有料		
16	上手なコミュニケーション でストレスを減らそう ～アサーティブなコミュニ ケーションの実践～	コミュニケーションが上手 にできると、自分も相手 もストレスが減ります。具 体的にどのようなコミュ ニケーションをとったら良 いのか実践を含めて学 ぶ研修です。	60分	平日 オンライン可	有料		
17	ストレスチェックを活かそ う！ ～安心してストレス チェックを受検してい ただくために～	ストレスチェックの結果 は誰が見ているのか、評 価に関係するのかなど、 従業員が感じる疑問に 答え、不安なくストレス チェックを受けていただ ききっかけにします。(実施 前の打合せが必須で す。)	60分	平日 オンライン可	有料		
18	睡眠の話 ～眠りの質を高めてこ ろもからだも元気にな ろう～	睡眠が乱れると、こころ もからだも疲弊します。 睡眠を整えるためにご自 身でできる生活習慣の 工夫をお伝えます。	60分	平日 オンライン可	有料		
19	新入社員研修 ～社会人としての健康 管理～	学生から社会人へと環 境が大きく変わった新入 社員向けに、社会人とし ての健康管理や生活習 慣のコツをお伝えし、メン タルヘルス不調や体の 不調の予防を目指しま す。	60分	平日 オンライン可	有料		
20	健康診断を活かそう！	健康診断の目的、精密 検査の重要性など、1年 に1度必ず受ける健康診 断を上手に活用する方 法をお伝えます。	60分	平日 オンライン可	有料		

No	講座名	内容	時間	対応	費用	【企業名・担当者】 連絡先	備考
21	職場の肩こり、腰痛を予防しよう！みんなができる3つの対策	肩こり、腰痛を予防して働きやすい職場に	60分	平日 休日	無料	<p>【はまきた施術院小池店・堀内】</p> <p>電話番号 090-2921-1389 Eメール dadaisukeh@gmail.com</p>	
22	従業員の健康を守る、生活習慣病の予防と早期発見のためにできること	従業員の健康管理のため、健康経営の取り組みとして、生活習慣病の予防をしませんか	60分	平日 休日	無料		
23	健康寿命を延ばす秘訣とは？健康管理士が教える普通の生活で実践できる3つの方法	いつまでも健康で過ごすために、健康管理士が教えます	60分	平日 休日	無料		
24	最近よく眠れない原因を、生活習慣の改善で	質のいい睡眠を手に入れて生産性の向上を目指しましょう	60分	平日 休日	無料		
25	アレルギーは腸から、生活習慣を整えて腸をキレイに	腸内環境を整えて免疫力UP、病気に強い体に	60分	平日 休日	無料		
26	スポーツでのケガ、パフォーマンスの向上と姿勢の関係	意外と知らない、スポーツと姿勢の関係	60分	平日 休日	無料		

No	講座名	内容	時間	対応	費用	【企業名・担当者】 連絡先	備考
27	女性の健康問題に関する健康講座	生理痛・妊活・育休・更年期など女性特有のライフサイクルの伴う健康問題の理解とその改善法についての座学と実技の講座。	90分	平日 休日 夜間 オンライン可	有料	【ピカツヨガ・大塚】 電話番号 080-5131-7104 FAX 053-461-7104 Eメール bikatu-yoga@happy.tnc.ne.jp	・10名以上で申込
28	働く人のためのメンタルヘルス	ストレス過多や社会情勢不安などによって精神面で病む人が増えている現代。心と身体をつなぐの仕組みを理解してバランスを整える実践しやすい方法をわかりやすく解説。認知行動療法を取り入れたセルフケアを実践することでうつ病や心身症を予防するための講座。	90分	平日 休日 夜間 オンライン可	有料		
29	睡眠障害を無くして生産性を上げる	疲れが取れない・眠れない・寝起きが悪い。それらは生産性を下げる大敵。しかし睡眠障害を抱える人は多く。毎日のちょっとした習慣でそれを解消し、毎日を快適に過ごすためのお手伝いする講座。	90分	平日 休日 夜間 オンライン可	有料		
30	メタボリック解消講座	メタボリック解消は今や厚労省が企業に要請する案件。正しいダイエットと健康知識を入れ、社員一人一人が自分の健康への意識を高め、健康な体づくりにするための講座。	90分	平日 休日 夜間 オンライン可	有料		
31	健康講座	生活習慣病について理解を深め予防改善しましょう。	60分	平日	無料	【メディカルフィットネス&スパ NiceBeat浜松・井場木】 電話0120-506-846 Eメール info@nice-beat.com	医師・トレーナー or理学療法士対応
32	隙間ストレッチで肩こり腰痛予防	仕事の間で簡単ストレッチで肩こりや腰痛を予防しましょう。	30分	平日	無料		理学療法士対応

No	講座名	内容	時間	対応	費用	【企業名・担当者】 連絡先	備考
33	大人の為のやさしい栄養講座	いつまでも元気で楽しい毎日を過ごすために、シニア世代の必要な栄養を分かりやすくお話致します。	60分	平日 オンライン可	無料	【雪印ビーンスターク株式会社 静岡事務所・藤代】 電話番号 054-687-0127 FAX 054-687-0128 Eメール k-fujishiro@beanstalksnow.co.jp	
34	子育て支援講座	A: 生後4ヶ月～1歳 B: 1歳～3歳 の お子様と保護者様へ災害時の対策含め、お役立ち情報をお話致します。	60分	平日 オンライン可	無料		
35	認知症サポーター養成講座	認知症を理解し、認知症の人やその家族を支える認知症サポーターの養成(認知症とは、認知症の診断・治療・予防、認知症の人と接するときの心構えなど)	90分～ 120分	平日	無料	【浜松市高齢者福祉課】 電話番号 053-457-2105 FAX 053-458-4885 Eメール kourei@city.hamamatsu.shizuoka.jp	・専用申込書あり ・開催希望日の1か月前までに開催会場のある区の長寿保険課へ申込 ・概ね10名以上で申込
36	職場で健康講座	専門職が事業所にお伺いし、健康講座を開催します。メニューは食事、筋肉トレーニング、女性の健康づくり、歯周病予防等ご相談に応じます。	応相談	平日 オンライン可	無料	【浜松市健康増進課】 電話番号 053-453-6125 FAX 053-453-6133 Eメール kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp	・専用申込書あり ・開催希望日の1か月前までに申込 ▼メニューの確認、申込についてはHP「WELはままつ」内の「参加しよう“健康づくり”」→「事業者の方へ」をご確認ください