

# 出張！はままつ健幸講座メニュー【市民対象】

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	アクティブシニア向け 体幹トレーニング	100歳まで歩ける足腰を作る。 体幹を鍛え柔軟で強い足腰を作ります。数千～数万パターンあるトレーニングメニューで毎回変わる飽きのこないプログラムです。	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	・3名様以上で出張可能 ・トレーニングをできる場所(ご自宅、公民館、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 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	<b>【株式会社杏林堂薬局・川井】</b>  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	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		・実施回数に制 限あり
6	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		
7	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		
8	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	<b>【株式会社静岡第一興商】</b>  電話番号 054-238-0315 FAX 054-238-0317 Eメール yosimura_css@dkkaraoke.co.jp	
9	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	<b>【鈴木楽器販売株式会社 浜松営 業所・尾崎 基】</b>  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。
10	手洗い勉強会	手洗いチェッカーを用い て、正しい手洗いの方法 についてお話しします。	45分	平日	無料	<b>【中北薬品株式会社浜松支店 ・石橋】</b>  電話番号 053-463-1311 FAX 053-464-5623	
11	生活習慣病予防講座	食生活で気を付けるポイ ントについて、実践しや すい内容をお話ししま す。	30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
12	子どもの学力、集中力は姿勢で決まる！	あなたの子供は大丈夫？姿勢と学力の話し	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>	
13	100歳まで元気に歩くために今できること	いつまでも元気に過ごすために、できることを始めませんか	60分	平日 休日	無料		
14	自然妊娠を望む方、生活習慣を見直して妊娠しやすい身体づくり	不妊で悩んで見える方、生活習慣を見直して妊娠しやすい身体を手に入れましょう	60分	平日 休日	無料		
15	背筋ピーン！美姿勢は生活習慣から	いつまでも美しい姿勢でいたいあなたに	60分	平日 休日	無料		
16	美肌＆健康的に痩せるために導く生活習慣、スキンケアから体操、食事、睡眠、ダイエットまで	生活習慣を整えて、理想の自分を手に入れよう	60分	平日 休日	無料		
17	骨粗鬆症の予防と改善ガイドラインー生活習慣版	生活習慣を見直して、骨粗鬆症の予防と改善	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
18	運動をおこない生涯現役！！	健康運動指導士が健康であるために必要な運動について説明し実際に運動を行います。	60分	平日	無料	<b>【メディカルフィットネス&amp;スパ NiceBeaT浜松・井場木】</b>  電話0120-506-846 Eメール info@nice-beat.com	トレーナー対応
19	足腰鍛えてロコモ予防	ロコモ予防のための運動を理学療法士と一緒に行いましょう。	60分	平日	無料		理学療法士対応
20	生活習慣病を予防してすこやかな生活を！	「生活習慣病の予防改善にむけた取り組み方」について医師がお話いたします。	30分	平日	無料		医師対応
21	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	<b>【雪印ビーンスターク株式会社 静岡事務所・藤代】</b> 電話番号 054-687-0127 FAX 054-687-0128 Eメール k-fujishiro@beanstalksnow.co.jp	
22	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		

No	講座名	内容	時間	対応	費用	【企業名・担当者】 連絡先	備考
23	知って得するお出かけ講座 ～在宅医療について 知ってもらい、いつまでも 元気で過ごせるように～	生活習慣病をよく知ろう おいしく食べて、元気で いよう(歯や口のこと) 薬の飲み合わせ「一緒に 飲んでも大丈夫？」 「この薬、本当に私の病 気を予防してくれる の？」臨床試験の話 家に薬剤師さんが来るっ て本当？ 人生の最期を考えるAC P「人生会議」って何？ 脳を使って鍛えて若返り ～認知症の予防～ 認知症について学ぼう 介護予防ってなあに？ 何をどうすれば？ ロコモティブシンドローム のお話～ロコモにならない 体づくり～ 嚥下(えんげ)障害の予 防～嚥下体操をはじめ ましょう！～ 自動車運転 年をとると どうなるの？	60分	平日 休日  木曜・日曜 他は要相談  平日 休日  平日 休日  平日 土曜午後  平日 休日  平日 休日  平日 休日は要相 談  平日 休日  平日  平日 休日  平日 休日は要相 談	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 2か月前までに申 込 ・原則20名以上。 少人数の場合は 応相談 ・各講座とあわせ て医療と介護の 連携についても お話しします
24	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		・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

No	講座名	内容	時間	対応	費用	【企業名・担当者】 連絡先	備考
25	食からはじめる 健康づくりについて	健康的な食生活について、食育推進計画を踏まえお話をします。	60分	平日 オンライン可	無料	<b>【浜松市健康増進課】</b>  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か月前までに開催会場のある区の健康づくり課へ申込 ・10名以上で申込
26	フレイル予防で 健康長寿	健康長寿のためにはフレイルを知って、気づいて、予防することが大切です。フレイルチェックで自身の状態を確認し、予防方法を学びましょう。	60分	平日	無料		・専用申込書あり ・開催希望日の1か月前までに申込 ・10名以上で申込
27	オーラルフレイル (口腔機能低下)予防について	オーラルフレイル(口腔機能低下)予防に向けて、歯と口の健康づくりについて説明します。	60分	平日 オンライン可	無料	<b>【浜松市健康増進課 (歯の健康センター)】</b>  電話番号 053-453-6129 FAX 053-453-6238 Eメール kouku@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 ・10名以上で申込