主な内容

大人の健康

更年期の健康 ・すきま時間エクササイズ

リスト番号 02
提供：大塚製薬株式会社

専門家による座学と実技の二部構成で健康づくりのコツを学べます。
第一部
「産婦人科医と学ぼう！更年期のカラダとこころの整え方」
聖隷横浜病院　乳腺科 産婦人科医　高橋千果先生
第二部
「すきま時間でできるちょこっとエクササイズ」
横浜市スポーツ協会インストラクター　中田真奈先生

- 主に40～50代の女性
- 制限なし
- 45分
- 無料
- 動画視聴
- インターネットに接続できる端末（PC・スマートフォン等）
- 受付終了しました。

申込み　大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 首都圏第二支店
https://nccx.otsuka/sem/sop004393

資生堂ブロッサミングプログラム ー更年期世代のための美容プログラムー

リスト番号 04
提供：資生堂ジャパン株式会社

更年期のゆらぎや重なる役割に悩む世代へ。ホルモン変化を知り、肌ケアとメイクで自分らしさを取り戻す学びと癒しの時間を提供。自分を後回しにしがちな女性に向けたセミナー。
プレ更年期の方も歓迎。

- 主に40～50代の女性
- 30名程度（最少人数10名以上、最大100名）
- 60分程度
- ＊講座参加費用は無料
  ＊備品配送料金、講師交通費代はご負担いただきます。
- 会場開催
- ・テーブル、いす、マイク
  ・スクリーン（資料投影のため）
  ・延長コード（PC使用のため）
- WEBサイトから、募集枠ごとの日時にお申込みいただけます。
  ※開催日は「開催月の4カ月前」に公開されます。
  例）7月開催 → 3月に日程を公開

申込み　資生堂ライフクオリティービューティーセミナー
https://corp.shiseido.com/seminar/jp/menu/index.html

「がん」からわたしの未来を守る 押さえておきたい3つのポイント

リスト番号 10
提供：明治安田生命保険相互会社

健康に自分らしく暮らすために、女性特有の疾病と健康維持・増進の視点から要点を紹介します。女性のライフサイクルと病気の関係、子宮頸がん・乳がん、公的医療保険と費用の備えを学びます。

- 20代後半以降の女性（男性も参加可能です）
- 指定なし
- 45分
- 無料
- 会場開催
- プロジェクター、スクリーン（投影できれば壁面等でも可）、マイク
  机、椅子、延長コード
- 開催の１か月前まで（先着順）

申込み　明治安田生命保険相互会社　横浜支社　植松・後藤
E-mail　植松　ta-uematsu@meijiyasuda.co.jp
後藤　ki-gotou@meijiyasuda.co.jp

血管を元気に！輝く明日へ！ 循環器病セミナー

リスト番号 11
提供：明治安田生命保険相互会社

血管のはたらきと、血管の衰えが引き起こす病気を学びます。身体のサインを見逃さず、血管を元気に保つ生活習慣のポイントを紹介します（心臓・脳の血管に関わる病気、予防等）。

- 30歳代以降
- 指定なし
- 45分
- 無料
- 会場開催
- プロジェクター、スクリーン（投影できれば壁面等でも可）、マイク
  机、椅子、延長コード
- 開催の１か月前まで（先着順）

申込み　明治安田生命保険相互会社　横浜支社　植松・後藤
E-mail　植松　ta-uematsu@meijiyasuda.co.jp
後藤　ki-gotou@meijiyasuda.co.jp

凡例　主な対象　対象人数　所要時間　費用　開催方式（対面・Web）　必要な会場設備　申込期限等

主な内容

大人の健康

助産師が伝える更年期を幸せに過ごすためのヒント ～更年期は幸年期～

リスト番号 14
提供：一般社団法人 横浜市助産師会

男女別の更年期の特徴や心身の変化、性ホルモンとライフステージの関係を解説。骨盤底筋体操や呼吸法、セルフケア等の実生活で役立つ工夫から、医療的対処法まで網羅し、更年期を健やかに過ごす術を伝授します。

- 成人
- 10名～400名程度（要相談）
- 60分～90分程度
- 30,000円
- 会場またはオンライン
- マイク、プロジェクターなどの音響設備
- 開催の２か月前まで（先着順）

申込み
一般社団法人　横浜市助産師会
E-mail yokohama-jyosanshikai@dream.jp

【e-learning】女性ホルモンとオーラルケア

リスト番号 18
提供：ライオン株式会社

女性は、ライフステージによって女性ホルモン分泌量が大きく変化します。女性ホルモンと歯周病の関係、特に注意が必要な妊娠期と更年期のおくちのケアについて、7分のオンライン動画で手軽に学んでいただけます。

- 妊娠期や更年期の女性
- 制限なし
- ７分25秒
- 無料（１か月何度でもアクセス可能）
- 動画視聴
- なし
- 開始希望日の２週間前まで

申込み
ライオン健康経営オーラル問い合わせ窓口
E-mail okuchi-p@lion.co.jp

心のリラクセーション ～女性の健康編～

リスト番号 19
提供：株式会社ルネサンス

女性のライフステージによる健康課題を知っていただく講話を実施。
運動パートは、ゆったりとした動きでリラックス感を体感いただきます。

- 成人
- 30名程度まで（会場の広さによります）
- 45分または60分 オンラインは60分のみ
- 30,000円
- 会場またはオンライン
- いす、参加者が両手を広げられる運動スペース ●オンライン開催の場合 PC、プロジェクター、音響
- 開催の１か月半～１か月前まで

申込み
株式会社ルネサンス 地域健康推進部
E-mail r-kanagawa@s-renaissance.co.jp

月経・PMSのゆらぎとメンタルヘルス
― 家庭で“誤解”を減らすセルフケアと伝え方 ―

リスト番号 24
提供：マインドウェル株式会社

月経前後の心身のゆらぎ（イライラ・落ち込み・疲れやすさ）は、努力不足や性格の問題ではなく体調変化として起こり得ます。本講座では、ゆらぎの起こり方と家庭で誤解が増えやすいポイントを整理し、実践できる工夫を紹介します。

- 小・中学生の保護者 月経のある女性（当事者）を含む家庭
- 最少10名、最大100名程度
- 60分
- 27,000円 ※会場開催の場合は、上記に加え交通費（実費）
- 会場またはオンライン
- 会場開催の場合：投影機器、マイク、ホワイトボードなど
- 開催の２か月前まで

申込み
マインドウェル株式会社
E-mail info@mindwell.co.jp

凡例　主な対象　対象人数　所要時間　費用　開催方式（対面・Web）　必要な会場設備　申込期限等

主な内容

大人の健康

更年期のゆらぎと心の健康
― イライラ・落ち込みを「性格」にしないために ―

リスト番号 25
提供：マインドウェル株式会社

更年期はホルモン変化により、睡眠の質低下・気分の揺れ・不安感などが重なりやすい時期です。
本講座では、起こりやすい変化を“知識”として整理し、家事・仕事・子育ての負担が増える中でも心身のコンディションを整えるセルフケア、家庭で誤解を増やさない会話の工夫を紹介します。

- 小・中学生の保護者 更年期世代の女性を含む家庭
- 最少10名、最大100名程度
- 60分
- 27,000円 ※会場開催の場合は、上記に加え交通費（実費）
- 会場またはオンライン
- 会場開催の場合：投影機器、マイク、ホワイトボードなど
- 開催の２か月前まで

申込み
マインドウェル株式会社
E-mail info@mindwell.co.jp

凡例　主な対象　対象人数　所要時間　費用　開催方式（対面・Web）　必要な会場設備　申込期限等

主な内容 子どもの健康

思春期のお子さんを持つ保護者向け 家庭で伝える性教育

リスト番号 05
提供：NPO法人ピルコン

家庭での性の伝え方について学ぶオンライン講座です。思春期の変化について学び、子どもが自分や他の人の心・体を大切にするための性教育のポイントをお伝えします。保護者におすすめの本・サイト等もご紹介します。

- 小・中学生の保護者
- 制限なし
- 60分
- 39,600円
- オンライン開催
- 会場にて実施する場合は、会場用のＰＣとモニター（プロジェクター、スクリーン）、音響設備
- 開催の１か月前まで

申込み
NPO法人ピルコン　担当：日山栞里／延川美沙
E-mail info@pilcon.org

助産師が伝える いのちと性の健康教育講座

リスト番号 13
提供：一般社団法人 横浜市助産師会

子どもから性の質問、どう答えますか？いま子どもたちは、SNSから性の情報に出会っています。家庭で伝えたい大切なこと。身体の変化・SNSの危険・身を守る力、命の話。保護者のための性教育講座です。

- 小・中学生の保護者
- 10名～400名程度（要相談）
- 45分～90分
- 30,000円
- 会場またはオンライン
- マイク、プロジェクターなどの音響設備
- 開催の２か月前まで（先着順）

申込み
一般社団法人　横浜市助産師会
E-mail yokohama-jyosanshikai@dream.jp

助産師が伝えるプレコンセプションケア「未来の子どものために今できること」

リスト番号 15
提供：一般社団法人 横浜市助産師会

妊娠前からの健康づくりプレコンセプションケアを知っていますか？
男女の生殖機能など身体のしくみを理解し今の生活を見直すことが、家族の健康につながります。子どもが自分らしく人生を選択するヒントを提案します。

- 小・中学生の保護者
- 10名～400名程度（要相談）
- 60分～90分
- 30,000円
- 会場またはオンライン
- マイク、プロジェクターなどの音響設備
- 開催の２か月前まで（先着順）

申込み
一般社団法人　横浜市助産師会
E-mail yokohama-jyosanshikai@dream.jp

ツボミスクール　保護者コース

リスト番号 23
提供：株式会社 ワコール

ワコールの研究データをもとに現代の子どもの成長について理解を深める講座です。下着サンプルを使用して、成長に合わせた下着選び方を学べます。ご家庭でからだや下着について話しやすくなる環境づくりをサポートします。

- 小・中学生の保護者
- 20人以上
- 60分または90分
- 無料
- 会場またはオンライン
- 机、椅子 大型モニターまたはプロジェクター、スクリーン 投影機材（HDMIなど）
- 開催の１か月前まで

申込み
ワコールスクール事務局
https://www.wacoal.jp/demae-school/index.html#

凡例　主な対象　対象人数　所要時間　費用　開催方式（対面・Web）　必要な会場設備　申込期限等

主な内容 食事

働く女性のための「明日の健康美」を叶える食事

リスト番号 07
提供：株式会社 明治

女性の健康課題やライフステージごとの身体の変化を理解し、バランスの良い食事と女性に必要な栄養素を学びます。自分らしく輝き続けるためのヒントや、ご家族にも役立つ情報がきっと見つかります。

- 主に30～50代の女性
- 25人以上
- 45～60分
- 無料
- 会場またはオンライン
- プロジェクター スクリーン、HDMIケーブル 延長コード、マイク
- 開催の１か月前まで 開催日時は、平日、9:30～17:30とさせていただきます

申込み 関東支社 企画部 ダイレクトリレーション一課 食育担当
https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/events/app/

未来のための栄養改革 ～元気なカラダへの食事投資

リスト番号 08
提供：株式会社 明治

生活習慣を見直し、生涯を通じて健康でいるための食事のポイント・実践のコツを学びます。数十年～数年前と比べて体の変化が気になる年代の方におすすめです。ご家族の健康づくりにも役立つ内容です。

- 体の変化が気になる年代の方（主に40～50代）
- 25人以上
- 45～60分
- 無料
- 会場またはオンライン
- プロジェクター スクリーン、HDMIケーブル 延長コード、マイク
- 開催の１か月前まで 開催日時は、平日、9:30～17:30とさせていただきます

申込み 関東支社 企画部 ダイレクトリレーション一課 食育担当
https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/events/app/

朝食改革でパフォーマンスアップ ～ひとくちから始める成功への食事投資

リスト番号 09
提供：株式会社 明治

「朝食の内容とパフォーマンスの関係」、「朝食の振り返り」等を通じ、明日からの朝食を考えていきます。朝食で不足しがちな栄養素を手軽にアップさせる工夫もお伝えします。ご家族の健康づくりにも役立つ内容です。

- 朝食から健康を考えたい20～50代の方
- 25人以上
- 45～60分
- 無料
- 会場またはオンライン
- プロジェクター スクリーン、HDMIケーブル 延長コード、マイク
- 開催の１か月前まで 開催日時は、平日、9:30～17:30とさせていただきます

申込み 関東支社 企画部 ダイレクトリレーション一課 食育担当
https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/events/app/

骨・カルシウムセミナー

リスト番号 12
提供：雪印メグミルク株式会社

骨の健康を保つために大切なカルシウムの役割をわかりやすくお伝えします。

- 小・中学生の保護者
- 20人以上
- 45～60分
- 無料
- 会場またはオンライン
- プロジェクター HDMIコード マイク（必要に応じて） 椅子、机
- 開催の１か月前まで ※開催日時は平日、10時～16時

申込み 乳の食育 雪印メグミルク 食コミュニティ｜サステナビリティ｜雪印メグミルク株式会社

凡例 主な対象 対象人数 所要時間 費用 開催方式（対面・Web） 必要な会場設備 申込期限等

主な内容 **運動**

おうちで出来る！腰痛予防のエクササイズ

リスト番号 03
提供：コアトリム ステーション

腰痛専門リハビリ施設のトレーナーが、腰痛にならないカラダの使い方をお伝えします。インナーマッスルの有効な使い方や安全で無理のないストレッチを中心に、「あなたの腰を一生守る」エクササイズをお伝えします！

- 成人
- 最大50名程度
- 45分
- 無料
- 会場開催
- １人ずつ、イスとヨガマットを配置できるスペース。（ヨガマット20枚程度は当方で準備できます）
- 開催の１か月前まで

申込み コアトリム ステーション横浜馬車道店　担当：仁科倫抽
E-mail m_nishina@coretrim.co.jp

「自分の体と向き合いましょう」～体力測定・体組成測定～

リスト番号 16
提供：公益財団法人横浜市スポーツ協会

健康への第一歩は、ご自分の体の状態を知ることです。
【体力測定】
筋力・柔軟性・バランスなど測定します。
【体組成測定】
体脂肪や筋肉量を測定します。

- 成人
- 10人以上（会場規模により、最大人数は異なります）
- 60～90分（内容等ご相談に応じます）
- 例：体組成測定 10名 18,700円～（税込）（１回あたり）
- 会場開催
- 室内・運動のできるスペース
- 開催の２か月前まで

申込み 横浜市スポーツ協会　スポーツ事業課
E-mail kenko00-taikyo@yspc.or.jp

「美姿勢講座」～姿勢測定・歩行測定～

リスト番号 17
提供：公益財団法人横浜市スポーツ協会

【姿勢測定】
姿勢をカメラで撮影し、AIで解析して評価します。結果に基づき、個人に合った姿勢の改善につながる簡単なアドバスをします。
【歩行測定】
歩行をカメラで撮影し、AIで解析して評価します。結果に基づき、個人に合った歩行の改善につながる簡単なアドバイスをします。

- 成人
- 10人以上～50人程度（会場規模により、最大人数は異なります）
- 60～180分（内容等ご相談に応じます）
- 例：①姿勢測定イベント形式 ②歩行測定イベント形式 ～50名程度 ・～180分・およそ30,800円～（税込）（1回あたり）・運動指導なし・結果の印字なし（事前打合せにてご相談）
- 会場開催
- 室内、屋外ともに運動のできるスペース
- 開催の２か月前まで

申込み 横浜市スポーツ協会　スポーツ事業課
E-mail kenko00-taikyo@yspc.or.jp

肩こり・腰痛エクササイズ

リスト番号 20
提供：株式会社ルネサンス

誰でもどこでもできるような、肩こり・腰痛の予防や軽減につながる軽運動を実施いたします。

- 成人
- 30名程度まで（会場の広さによります）
- 45分または60分
- 30,000円
- 会場またはオンライン
- いす、参加者が両手を広げられる運動スペース ●オンライン開催の場合 PC、プロジェクター、音響
- 開催の１か月半～１か月前まで

申込み 株式会社ルネサンス 地域健康推進部
E-mail r-kanagawa@s-renaissance.co.jp

凡例　主な対象　対象人数　所要時間　費用　開催方式（対面・Web）　必要な会場設備　申込期限等

主な内容

その他のテーマ

女性のための「からだ」と「こころ」と「ライフプラン」

リスト番号 01
提供：アクサ生命保険株式会社

女性特有の「からだの健康」「こころの健康」「社会的健康」はそれぞれ影響しあっていることをご存じでしょうか？
それぞれの健康に及ぼす様々な要因やライフプランについて動画を使用しながら、わかりやすく解説します。

- 20～50代の方
- 定め無し
- 45分程度
- 無料
- 会場開催
- プロジェクター
  スクリーン、机、いす
  （会場が広い場合はマイク）
- 開催の45日前まで

申込み
アクサ生命保険株式会社　担当：田村
E-mail kei.tamura@axa.co.jp

親の介護で“子どものケア”が後回しになりそうなとき
— 家庭の余裕を守り、抱え込まないための心理の視点 —

リスト番号 06
提供：マインドウェル株式会社

親の介護（認知症を含む）が始まると、時間・経済・感情の負担が重なり、家庭の余裕が急に減ることがあります。その結果、子どもの生活・学習・心のケアが後回しになりやすく、子どもの不調が見えにくく進むことがあります。後回しが起きやすい場面とサイン、家庭内の役割調整（負担の見える化・境界線・頼み方）を整理し、学校・地域資源につながる初動を具体化します。

- 小・中学生の保護者
  親の介護が始まった／始まりそうな方
- 最少10名、
  最大100名程度
- 60分
- 27,000円
  ※会場開催の場合は、上記に加え交通費（実費）
- 会場またはオンライン
- 会場開催の場合：
  投影機器、マイク、
  ホワイトボードなど
- 開催の２か月前まで

申込み
マインドウェル株式会社
E-mail info@mindwell.co.jp

ヨガでリラックス

リスト番号 21
提供：株式会社ルネサンス

質の良い睡眠に関する講話に加え、気軽にできるヨガのポーズを通じてメンタルのセルフマネジメントを学ぶことができるプログラムです。

- 成人
- 30名程度まで（会場の広さによります）
- 45分または60分
- 30,000円
- 会場またはオンライン
- いす、参加者が両手を広げられる運動スペース
  ●オンライン開催の場合
  PC、プロジェクター、
  音響
- 開催の１か月半～
  １か月前まで

申込み
株式会社ルネサンス 地域健康推進部
E-mail r-kanagawa@s-renaissance.co.jp

ワコールの下着セミナー

リスト番号 22
提供：株式会社 ワコール

ワコールの研究データをもとに年齢による女性の体型変化を理解します。
バスト・ヒップの変化の要因を知り、からだに合った下着選びのポイントを学べます。「快適に」「自分らしい美しさ」のヒントを得られる講座です。

- 成人女性
- 20人以上
- 60分
- 無料
- 会場またはオンライン
- 机、椅子
  大型モニターまたはプロジェクター、スクリーン
  投影機材（HDMIなど）
- 開催の１か月前まで

申込み
ワコールスクール事務局
https://www.wacoal.jp/demae-school/index.html#

凡例　主な対象　対象人数　所要時間　費用　開催方式（対面・Web）　必要な会場設備　申込期限等

主な内容

その他のテーマ

慢性的な疲れとメンタル不調の手前でできること
― 休めない女性の“回復スイッチ”を増やす ―

リスト番号 26
提供：マインドウェル株式会社

「寝ても疲れが抜けない」「常に余裕がない」状態が続くと、イライラ→自己嫌悪→さらに消耗、の悪循環に入りやすくなります。本講座では、慢性的な疲れが心に影響する仕組みを整理し、“回復スイッチ”を増やす工夫を紹介します。

- 小・中学生の保護者 慢性的な疲れや不調が気になる女性
- 会場またはオンライン
- 最少10名、最大100名程度
- 会場開催の場合：投影機器、マイク、ホワイトボードなど
- 60分
- 開催の２か月前まで
- 27,000円 ※会場開催の場合は、上記に加え交通費（実費）

申込み　マインドウェル株式会社
E-mail info@mindwell.co.jp

情報過多と心の疲れ：SNS時代のメンタルケア
― 不安を増やさない情報との距離感 ―

リスト番号 27
提供：マインドウェル株式会社

SNSやニュースは便利な一方で、不安や比較・自己否定を強めやすく、睡眠や気分にも影響します。本講座では「不安が増える見方・減る見方」を整理し、情報との距離を保つコツ、子どものSNS問題に振り回されて疲れてしまう保護者の心の守り方を扱います。

- 小・中学生の保護者 情報疲れ・不安が強いと感じる女性
- 会場またはオンライン
- 最少10名、最大100名程度
- 会場開催の場合：投影機器、マイク、ホワイトボードなど
- 60分
- 開催の２か月前まで
- 27,000円 ※会場開催の場合は、上記に加え交通費（実費）

申込み　マインドウェル株式会社
E-mail info@mindwell.co.jp

ケア負担で心がすり減る前に
―「頑張りすぎ」をほどく境界線と頼り方 ―

リスト番号 28
提供：マインドウェル株式会社

家事・育児・仕事に加え、学校対応や地域の役割など、女性に“ケア負担”が偏りやすい状況は少なくありません。本講座では、頑張りすぎが続く仕組みを整理し、境界線の引き方、頼み方、家庭内での役割調整の工夫を紹介します。

- 小・中学生の保護者 役割過多・疲労感が強い女性
- 会場またはオンライン
- 最少10名、最大100名程度
- 会場開催の場合：投影機器、マイク、ホワイトボードなど
- 60分
- 開催の２か月前まで
- 27,000円 ※会場開催の場合は、上記に加え交通費（実費）

申込み　マインドウェル株式会社
E-mail info@mindwell.co.jp

はまエル hamayell

凡例　主な対象　対象人数　所要時間　費用　開催方式（対面・Web）　必要な会場設備　申込期限等